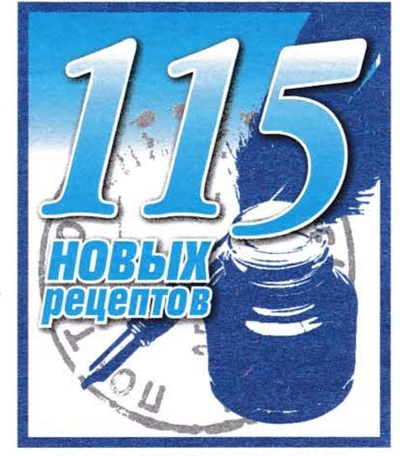
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№23 (341) НОЯБРЬ 2015



4 607038 590259 15047

ПИСЬМО В НОМЕР

У природы нет плохой погоды!

Никогда не любила осень, особенно ноябрь. Какая-то пустота, тоска в природе и на душе... В такое время старалась выходить из дома только по необходимости. И самочувствие, конечно, ухудшалось. Но вот стала получать «Лечебные письма». Многие читатели пишут, что осенью очень красиво и надо гулять. А что хорошего-то? В этом году решила лишний раз помыть окна, как только начали желтеть листья. Не такой уж непосильный труд, потом еще раз помою на зиму. Зато все краски ярче и дома светлее. Видела, как деревья во дворе стали золотыми, как кружились на ветру листья, словно бабочки. И захотелось на природу. Выбралась на дачу, хотя все дела там уже переделаны. Решила просто погулять в ближнем лесочке. С утра моросил дождь, а в середине дня вдруг выглянуло солнце. Небо стало такое синее, какое бывает в апреле. И все вокруг ожило, будто снова пришла весна. Видела, как играли в догонялки две веселые белки. Самая храбрая спустилась с дерева, чтобы познакомиться со мной. А я-то ничего не принесла... Пошла домой, потом вернулась уже с гостинцами. В город приехала бодрая, посвежевшая. Еще и лекарственные корни себе заготовила. Гулять и правда надо в любое время года! В четырех стенах здоровье не высидишь.

Мишина В.С., г. Гатчина

ЦИТАТА

Чем больше любви, тем ярче свет. А где свет, там нет места злу – зависти, гордыне, обидам, депрессии.

Екатерина, Украина, Черкасская обл.

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хорошо, что самые активные из вас напоминают нам о некоторых важных событиях. Например, М. Пигасова из с. Нижний Пальник Пермского края решила поздравить через любимую газету свою маму с праздником. Ее письмо напечатано в рубрике «Хороший пример».

А какой же приближается праздник? Появилось немало новых, все и не запомнишь. Вроде Новый год еще не скоро... Так вот, с 1998 года в России в последнее воскресенье ноября отмечают День матери. Во многих странах его тоже празднуют, только он выпадает на другие даты. Традиция очень хорошая. Ведь мама – самый родной человек для каждого из нас. Пусть она знает, как дети любят и уважают ее, пусть услышит от них добрые слова! Такой праздник нужен и для того, чтобы укрепить семейные ценности в наше непростое время. Не забудьте поздравить своих дорогих мам, а если их уже нет рядом, то вспомнить с благодарностью.

Что еще особенного происходит в конце осени? Заканчивается подписка на первое полугодие 2016 года. Поспешите на почту! Вы можете выписать любимую газету и на целый год. Причем не только для себя, но и для родных, знакомых, как делают некоторые наши читатели. Пенсионерам положены льготы.

«Лечебные письма» согреют вас и вылечат в любую непогоду. Даже в такую пору, как сейчас, когда и на улицу-то лишний раз выходить не хочется. Природа засыпает. А нам с вами не стоит впадать в зимнюю спячку. Давайте прислушаемся к советам тех читателей, которые считают, что у природы нет плохой погоды. Ведь куда лучше жить интересно и делиться друг с другом яркими впечатлениями, оставаясь бодрыми и здоровыми!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **30 НОЯБРЯ**

Дорогие читатели и редакция «Лечебных писем»! На протяжении многих лет выписываю это удивительное издание. Выражаю безграничную благодарность за ваш труд. Наша газета дает надежду, а иногда спасает от серьезных заболеваний. Судя по письмам, многие исцеляются душой и телом. А те читатели, которые без промедления спешат на помощь, шлют свои рецепты больным, поддерживают их советами, – вообще особенные люди. Они на особом счету у Господа.

После смерти отца и старшего сына мне казалось, что жизнь остановилась. Но прошло время, и все трудности позади. Важно найти любимое дело. Я работаю, люблю свой сад-огород. Еще шью, вяжу, вышиваю. А самое главное – со мной младшие сыновья и доченька.

Особенно меня привлекают в нашей газете не столько рецепты, сколько теплота, искренность, которые исходят от ее страниц. Сколько же простых и добрых людей, готовых прийти на помощь! Очень нравится рубрика «Лечим душу». Хочется низко поклониться мудрой женщине – Мурадовой Светлане за ее полезные советы, за молитвы. С особым нетерпением всегда жду и советов врача Г.Г. Гаркуши в рубрике «По вашим письмам». Очень нравятся истории неповторимой К.И. Дорониной в рубрике «Поговорим при свечах».

Желаю всем самого главного – здоровья! Большое спасибо за ваши советы, рецепты и за то, что вы есть.

Адрес: Кудряшовой Нине Петровне, 461667, Оренбургская обл., Северный р-н, с. Нижнее Челяево, ул. Центральная, д. 10. Тел.: 8-932-535-74-15, 8-987-343-20-28

Уважаемые «Лечебные письма»! Еще раз хочется признаться в любви к нашей газете. Не потому, что читать нечего. Ох, как много сейчас всего! Но это издание более миролюбивое и ближе к жизни. Здесь точно можно узнать что, где, когда. И простые люди, испытавшие на себе рецепты, и врачи дают ясные советы. Не то что в некоторых газетах, где одна реклама.

Пишут у нас и о Боге, а это сейчас очень важно. Ведь разрушаются семьи, больше половины детей растут без отцов, какие-то однополые браки... Есть вещи, с которыми невозможно согласиться. А в нашей газете – прекрасные письма, молитвы. Жаль, не все ее выписывают. В такое «боевое» время она ох как необходима!

Адрес: Вакуевой Зинаиде, 362042, Осетия, г. Владикавказ, ул. Моздокская, д. 13

От всего сердца благодарю вас за то, что напечатали мое письмо. Я просила помочь в лечении красной волчанки у дочери.

Также сердечно благодарю через нашу газету-целительницу неравнодушных людей, которые откликнулись на мою просьбу: Леконцеву Ю.А. из Перми, Козымаеву Надежду Семеновну и Лоншакову Римму из Новокузнецка, Николая из Санкт-Петербурга. И читателя либо читательницу (не знаю, как зовут) из Красноярска. Вы переживали, дойдет ли письмо ко мне на Украину. Письмо дошло, большое спасибо за рецепт! Дай, Господи, вам всем здоровья и благополучия! Мы начали пользоваться вашими рецептами.

Адрес: Печенкиной Валентине, 50004, Украина, Днепропетровская обл., г. Кривой Рог, Центрально-Городской р-н, ул. Челюскинцев, д. 8

Благодарю Клару Ивановну Доронину за полезные советы, рецепты народной медицины в рубрике «Поговорим при свечах». Видела ее по телевизору, и там она тоже толково рассказывала о лечении разных болезней. Вспоминаю ту передачу.

Уважаемая Клара Ивановна, желаю вам крепкого сибирского здоровья и благополучия!

Адрес: Смеловой Валентине Павловне, 646930, Омская обл., Калачинский р-н, с. Воскресенка, ул. Совхозная, д. 3, кв. 17

Ваша замечательная газета стала моей отрадой и другом. Всегда с нетерпением жду очередного номера. И каждый раз нахожу что-нибудь полезное для своего здоровья, интересное для души. Спасибо «Лечебным письмам». Пусть они процветают и продолжают дарить радость общения, заряд бодрости своим читателям. Будьте здоровы и счастливы!

Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18



ПОСТАРАЙТЕСЬ СЕБЯ НЕ ТЕРЯТЬ

До свадьбы мы с женой встречались несколько лет, а когда родилась дочка, решили оформить отношения. Родители обрадовались – слов нет. Тесть сразу предложил устроить по знакомству на хорошую работу. Я согласился: семью надо обеспечивать.

Работа не то что не понравилась. Просто не мое это – целый день сидеть на пятой точке. Да и не по специальности, поэтому я часто переживал, если что-то не получалось. Но зарплата устраивала. Еще мои родители подарили на свадьбу машину. Даже представить не мог, какое это мучение – ездить на ней в час пик из пригорода в Москву и обратно. Вечером приезжал домой и сразу падал на диван. Сил не хватало ни на что. А через несколько месяцев такой жизни – как снежный ком: боли в желудке, внизу спины и в паху, неполадки с кишечником, тошнота и слабость.

Прошел обследование, сдал все анализы. Диагнозов специалисты написали немало: хронический гастрит, простатит, синдром раздраженного кишечника... Назначили таблетки, но пищеварение от них только ухудшилось, и я сильно похудел. Невролог написал в карте: «Депрессия?» А когда он намекнул на визит к психотерапевту, я решил подойти к делу ответственнее. Стало ясно, что ходить по поликлиникам бессмысленно. Надо искать причины своих болезней. Помог такой случай.

Летом я отправил жену и ребенка на дачу. Сам приезжал к ним по выходным. И вот однажды вызвался помочь теще на огороде. Просто не мог смотреть, как пожилая женщина надрывается. Она мне: «Да что ты, сынок, лучше отдыхай после работы!» А что такое отдых и что значит работа в радость? Вот тогда я по-настоящему это понял. Сколько же дел мы за день переделали! Настроение было приподнятое, самочувствие отличное. Поел с аппетитом впервые за долгое время.

С тех пор один день в неделю стал посвящать дачным делам. Вскоре наш участок признали лучшим в садоводстве. Теща во мне до сих пор души не чает. И болячки постепенно начали отступать. Проанализировать их причины было несложно. Прежде всего гиподинамия, связанная с новой работой. На занятия в спортзале меня бы точно не хватило. Потому что, кроме болезней, был еще и стресс из-за неудовлетворенности результатами своего труда, из-за вечной гонки. И на таком фоне беспорядочное питание – мощный удар по пищеварительной системе.

В общем, престижную работу я сменил на более интересную и подходящую именно мне. Зарабатывать через некоторое время стал не меньше. Прошло уже много лет, а про те болячки даже не вспоминал. Поэтому считаю, что здоровье напрямую связано с образом жизни.

Дам совет: никого не слушайте и занимайтесь тем, что вам нравится. Если что-то идет не так, тело сразу подает тревожные сигналы. Не оставляйте их без внимания! И помните: «Чтоб тебя на земле не теряли, постарайся себя не терять».

Грачев В.А.,
Московская обл., г. Клин

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ – МЫТЬ РУКИ!

Почему мы чаще всего заболеваем в конце осени – начале зимы? Холодно и сыро? Но одежда по погоде найдется практически у каждого. «Живые» витамины закончились? Да мы их столько ели все лето и даже пару недель назад! К тому же лук, чеснок, корнеплоды в магазинах круглый год. И домашние заготовки у многих есть. А может, всему виной плохое настроение?

Погода сейчас, и правда, не очень-то радует. Но даже поздней осенью нет-нет да и покажется солнце. Конечно, нечего надеяться на то, что оно вышло из-за тучи надолго. Все равно надо гулять, по возможности «ловить» каждый погожий денек. Не хочется лишний раз выходить на улицу? Поверьте, что в любое время года в природе немало интересного и красивого. Просто мы не очень наблюдательны, так как слишком замкнуты на своих мыслях, переживаниях.

Есть еще такой железный аргумент, чтобы сидеть дома: вирусная эпидемия, грипп. Как раз сезон. Вот и телевизионная реклама – о том же. Ни в коем случае не поддавайтесь такому «гипнозу»! Иначе от страха и уныния ослабнет иммунитет, и вы на самом деле окажетесь беззащитными перед вирусами. Думаете, производители лекарств или специалисты по рекламе заботятся о вашем здоровье? Как бы не так. Им надо обязательно продать как можно больше препаратов. Для этого они вас и пугают: мол, принимайте наши таблетки – и останетесь живы. Вот и вся их «забота».

Некоторые все же на сто процентов уверены, что во время эпидемии шансы уберечься от вирусов ничтожны. Не теряйте голову! Соблюдайте элементарные правила гигиены и не говорите, что они бесполезны. Наоборот, необходимы, и не только во время эпидемии. Большинству женщин незачем это объяснять. С детьми все понятно: им просто надо терпеливо прививать разные навыки. А вот мужчины... Среди них немало таких, кто в детстве так и не усвоил некоторые важные вещи. Понаблюдайте за своими близкими. Куда они идут первым делом, вернувшись с улицы? На кухню. Конечно, там тепло и вкусно пахнет. Хочется чего-нибудь немедленно попробовать грязными руками. Ну хоть попить! Не стесняйтесь лишний раз решительно сказать: «Мыть руки, переодеваться!» Проследите, чтобы они обязательно пользовались мылом.

И не только руки следует мыть во время вирусной эпидемии. Глаза, слизистую носа – тоже. Как-то вычитала в «Лечебных письмах» простой способ профилактики. Надо чуть-чуть намылить палец обычным хозяйственным мылом и смазать им нос изнутри. Только неглубоко, у самых краев. Действует отлично! Даже если уже начался небольшой насморк, он быстро проходит. Простудный герпес, кстати, тоже как будто «замирает», не расползается по всему лицу.

В нашей газете не счесть хороших рецептов и писем, которые поднимают настроение.

Звягинцева Т.Н.,
Псковская обл., г. Остров



СОЛЬ ОТ ТРАВМ

Недавно выпал первый снег и, хоть почти сразу же растаял, успел превратить дорожку рядом с нашим домом в скользкое месиво. В прошлом году также в конце осени я вышла погулять с собакой и поскользнулась так, что растянула связки. Хорошо, что на такие случаи у меня есть несколько рецептов, которые помогают облегчить боль, снять отек и улучшить заживление.

Самое главное в такой ситуации – ни в коем случае не греть поврежденные связки, потому что от этого будет еще хуже. На помощь же придет обычная соль – с ней можно приготовить несколько средств.

- 4 ст. л. соли растворите в 1 л теплой воды, остудите в морозилке минут 15, чтобы рассол был холодный. Смочите в нем эластичный бинт и туго оберните голеностоп. Поверх заверните обычной хлопчатобумажной тканью или марлей, никакой пленки не нужно, повязка должна дышать. Менять повязку каждые 2-3 часа.
- Смешайте соль с мукой в равных частях, добавьте холодной воды, чтобы получилось густое тесто. Раскатайте его в лепешку и заверните этим тестом больное место. Поверх – компрессную бумагу и бинт. Менять, когда тесто высохнет. Если растяжение несильное, боль полностью пройдет через 2-3 повторения.
- На случай травм держите в морозилке замороженный соленый лед. Быстро его не сделать, рассол замерзает долго. Но если случилась травма – растяжение или вывих, – нужно массировать болезненную область этим льдом, он хорошо унимает боль.
- Чтобы связки заживали быстро, ногу надо беречь – обязательно туго завязывать, но не так, чтобы перестала поступать кровь. То есть если пальцы белеют и немеют, значит, повязка слишком тугая. Лучше несколько дней пощадить ногу, чем мучиться от болей неделями.
- Еще важный совет – при травмах связок и сухожилий в первые дни ограничьте соль, потому что из-за ее избытка усиливается отек, сдавливаются нервы и сосуды и боль становится сильнее.

Весникова Татьяна Александровна, г. Архангельск



ЦЕЛЕБНЫЕ СКОРЛУПКИ

Про пользу кедровых орешков писать не нужно, это всем известно. Они просто переполнены витаминами, целебными маслами, микроэлементами. Горсточка орешков в день поможет укрепить иммунитет, привести в порядок желудок и печень, оздоровит сердце и сосуды. Одна беда – в наших краях цена на них неподъемная. Они дороже грецких орехов и миндаля. Но все равно иногда я выделяю средства из своей пенсии и покупаю пакетик орешков. Беру их неочищеннными, так дешевле.

Тем более что ореховые скорлупки сами по себе являются ценным лекарством. В них много дубильных веществ, которые борются с воспалениями, опухолями, ранками. Кедровая шелуха хорошо помогает при различных заболеваниях кожи, стоматитах и воспалениях десен, нервных расстройствах. Женщинам ее рекомендуют для профилактики миомы.

Чтобы приготовить лекарства, шелуху нужно промыть под проточной водой и потом подсушить на противне на подоконнике. После этого измельчить. Я складываю ее в полотняный мешочек и отбиваю молотком, чтобы получилась не совсем пудра, но крупнозернистый порошок. И уже его использую для различных целей.

Из скорлупы можно приготовить отвар.

Для этого 2 ст. л. кедрового порошка залить стаканом воды и поварить на слабом огне 10 минут. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Этим отваром протирать кожу, если на ней есть опрелости, сухие участки, язвы и царапины. Им же полоскать горло при ангинах и фарингите.

Еще лучше действует настойка.

Заполнить бутылку наполовину шелухой и залить водкой. Поставить в темное теплое место на неделю, каждый день встряхивать. После этого процедить. Получается настойка коричневатого цвета.

Ее можно использовать не только наружно, но и внутрь при расстройствах пищеварения, как общеукрепляющее средство, для лечения доброкачественных опухолей. Пить нужно по 1 ч. л. 2 раза в день с теплой водой.

Настойка будет более сильной, если сделать ее на орешках целиком, вместе с ядрышками. Только их надо предварительно раздробить.

Еще в магазинах сейчас можно найти кедровое масло. Продукт дорогой, но и требуется его для лечебных целей совсем немного. Кедровое масло отлично помогает при кожных проблемах. Нужно просто нанести его на ватку и смазать кожу или сделать компресс. Втирайте его в губы, если они трескаются и сохнут. При слабости волос каждый день делайте массаж кожи головы с кедровым маслом, растирая ее до ощущения тепла подушечками пальцев. Если у вас кровоточат десны, то и тут поможет кедровое масло. Добавьте в него несколько капель аптечной спиртовой настойки прополиса, размешайте и втирайте в десны трижды в день.

Ляпина Надежда Игоревна, г. Нижний Новгород

ЛЕД КАК ЛЕКАРСТВО

Иногда там, где тепло может навредить, на помощь придет лед.

- Если у вас высокая температура, не пейте жаропонижающие таблетки. Достаньте из холодильника несколько кубиков льда или хотя бы пакет с замороженными овощами и прикладывайте их ко лбу, а также растирайте тело. Можно смочить в очень холодной воде полотенце и растереть все тело – жар спадет, и при этом не пострадают печень и желудок, как от таблеток.
- Когда опухают суставы или появляется боль в пояснице, тоже используйте лед. Кубиком водите по болезненной области до появления



легкого чувства онемения. Потом дайте коже снова согреться и опять повторите. И так 3-4 раза. После этого укутайте больное место платком.

- Чтобы унять боль в зубе, приложите платочек, в который завернуто несколько кубиков льда, к щеке. Конечно, потом все равно надо идти и лечить зуб – лед снимет боль, но не излечит причину боли.
- При приступах желчных колик или панкреатита, а также при других болях в животе нужно сразу вызывать скорую помощь. Врачи настоятельно советуют ни в коем случае не пить обезболивающих лекарств, чтобы было легче поставить диагноз. Но и терпеть сильную боль до приезда бригады тоже трудно. Тут тоже поможет лед – нужно приложить его к самому больному месту, периодически отнимая пакет или бутылку с замороженной водой от кожи во избежание переохлаждения.

Чуркова Г.В., г. Сыктывкар

АРОМАТНОЕ МАНДАРИНОВОЕ МАСЛО

Скоро начнется сезон абхазских мандаринов, они появятся в магазинах и на рынках. Эти кисло-вато-сладкие ароматные фрукты не только очень вкусны и содержат много витаминов, но и являются хорошим лекарством. Самое полезное в них – кожура. Именно в кавказских мандаринах в ней находится много эфирных масел, которые обладают целебным действием. Импортные африканские и другие заморские, может, и слаще, но запах у них похуже, да и корка не такая сочная. К тому же для транспортировки их обрабатывают воском и разными химикатами, а это не пойдет на пользу здоровью. Так что для лечебных целей берите только абхазские – это не реклама, а проверенный факт. К тому же они в сезон дешевле.

Сочную мякоть ешьте на здоровье, насыщая свой организм витаминами, а корки не выбрасывайте, сушите. Их можно разложить по квартире для запаха и дезинфекции, что во время простуд очень важно. И еще из корочек можно приготовить мандариновое масло, отличное лекарство на многие случаи. Для этого еще лучше использовать свежую кожуру.

Корки измельчить ножом, уложить в банку до верха плотно, но не утрамбовывать. Тонкой струйкой влить немного подогретое растительное масло – я использую очищенное подсолнечное. Закрыть крышкой и поставить в теплое место на 2-3 недели. После этого процедить – получается ароматное лечебное масло.

В нем много витаминов С, Е, А, которые хорошо действуют на кожу, обладают противовоспалительным свойством. Этим маслом смазывайте губы, если на них появились заеды, а также для защиты от мороза. Втирайте его в сухую кожу и волосы – это хорошее увлажняющее средство. Каждый день смазывайте мандариновым маслом ногти при их ломкости. Еще я втираю по капельке этого масла в нос для профилактики насморка.

Мандариновое масло можно употреблять и в пищу, поливая им салаты или добавляя в выпечку. Средство дешевое, доступное и очень полезное!

Бурыкина С.П., Ростовская обл., г. Азов

КАК «ПРОБИТЬ» НОС

При насморке нос часто забивается так, что дышать им совсем невозможно. Есть, конечно, быстрые средства из аптеки – сосудосуживающие капли и спреи. Они сразу снимают отек, вот только применять их долго и в больших количествах нельзя, потому что потом появится хронический насморк, который лечится трудно.

Предлагаю несколько простых советов из своей копилки, которые помогают «пробить» нос, что особенно важно по вечерам, когда надо ложиться спать.

- Немного попрыгайте на носочках, а если позволяет здоровье, сделайте кувырок-другой через голову. Эти движения вызывают отток крови от носа, и отек спадает.
- Подушечками пальцев разотрите крылья носа, кожу по бокам от переносицы, виски, лоб и брови. Можно нанести на руки немного мятного масла. Растирать нужно до покраснения. Эффект тот же – кровь отливает от носа.
- Возьмите полотенце, смочите его в холодной воде и приложите к затылку. Подержите холод 1-2 минуты, потом разотрите кожу и повторите еще раз.
- Опустите ноги в тазик с горячей водой и хорошо их распарьте. Сразу же наденьте на ноги теплые носки и прыгайте под одеяло.
- Смешайте мед с кашицей из чеснока, положите на блюдечко, наклонитесь, укройтесь полотенцем и вдыхайте по очереди каждой ноздрей. Даже если нос совсем не дышит, через какое-то время отек спадет и ходы откроются.
- Жуйте перед сном медовые соты, стараясь при этом пропускать воздух изо рта через нос.

Тем, у кого нос заложен хронически, советую попробовать специальные пластинки от храпа. Их продают в аптеках, они наклеиваются на нос снаружи. Даже если вы по ночам не храпите, по собственному опыту знаю – от насморка они тоже помогают. Слизь не очищают, но носовые ходы раскрывают.

Потапенко З.К., г. Казань



КРАСОТА РАДУЕТ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

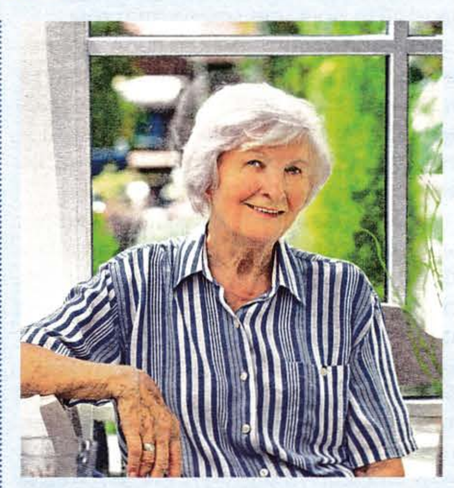
Так уж я воспитана, что считаю: женщина в любом возрасте должна быть ухоженной. И чем старше становишься, тем внимательнее надо относиться к тому, как ты выглядишь.

Вовсе не обязательно раскрашивать лицо, как индеец, или красить волосы в фиолетовый цвет. Просто мы всегда должны быть чистыми, опрятными, вкусно пахнущими, например сдобными пирогами, с чистой головой и лучистым взглядом.

У меня есть два очень простых и доступных рецепта от морщин.

Орошение. *Возьмите 2 ст. л. мака и залейте 200 мл кипятка. Дайте настояться в термосе в течение часа. Процедите и орошайте настоем лицо в течение дня. Для этого лучше использовать флакон с пульверизатором.*

Травяные маски. *Их делать очень просто. Запарьте траву зверобоя, или ромашки, или календулы. Можете взять и фиалку трехцветную, липу либо семена льна. А можете приготовить сбор из всех этих трав сразу. Смочите марлевую салфетку в настое и положите на лицо, шею, область декольте. Лучше всего лечь и, не разговаривая, полежать 20 минут. После чего сделать массаж с небольшим количеством любого растительного масла.*



Делая так, вы и в 80 лет будете выглядеть привлекательно.

Евдокимова Ирина Александровна, г. Краснодар

ПОСТНАЯ НЕДЕЛЯ – ПРАВИЛО ЖИЗНИ

Одна неделя каждого месяца по семейной традиции у меня постная. Начинаю ее в пятницу вечером в бане.

Хорошая парная с веничком усиливает обмен веществ, стимулирует работу печени и легких, настраивает организм на активное очищение.

После парной выпиваю стакан брусничного морса. Забегая вперед, скажу, что и заканчивать постную неделю тоже нужно баней. Тогда уже в следующую субботу вы почувствуете себя бодрыми, поздоровевшими. Причем в эту неделю совсем не стоит голодать. Просто соблюдайте два правила: много и часто пить чистой воды и не есть мяса, рыбы, яиц, молока. Зато можно баловать себя пирожками с овощной или грибной начинкой, блинчиками, печеными яблоками или вареньем... Кофе и крепкий черный чай лучше заменить компотами, морсами из клюквы, брусники, черной смородины и шиповника. Два дня подряд на этой постной неделе я еще принимаю между приемами пищи по 4-5 таблеток активированного угля.

Такая легкая и вкусная жизнь избавила меня не только от лишнего веса, но и от шума в ушах, высокого давления. Общий тонус повысился буквально за год. Ощущаю бодрость, прилив сил. Как будто вернулась молодость.

Алексеева Нонна Григорьевна, г. Саратов

ПРИВЫЧКИ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ

Я давно интересуюсь темой долгожительства, собираю всю информацию, какая попадается, и хочу поделиться ею с вами. Прежде всего стоит сопоставить свой образ жизни с привычками долгожителей и успешных людей. Вот они.

- **Ранний подъем.** Долгожители, как правило, ранние пташки. Те, кто обрел такую привычку, утверждают, что не жили полноценной жизнью до того, пока не начали просыпаться в 5 утра каждый день.
- **Увлечение чтением.** Если заменить хоть часть бесцельного просиживания перед телевизором чтением полезных, хороших книг, у вас будет многое получаться как бы само собой.
- **Упрощение.** Это означает умение устранять все лишнее, чтобы оставалось необходимое. Такая способность улучшает память и вообще работу мозга. А кроме того, очищает чувства. Меньше переживаний, стрессов – длиннее жизнь.
- **Замедление.** Надо находить для себя время, чтобы побыть в тишине. Замедлитесь и прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Обратите внимание на то, что действительно имеет значение. Замедлитесь – и все, за чем вы гонитесь, само догонит вас.
- **Тренировки.** Все просто: отсутствие активности разрушает здоровье, а регулярные физические упражнения помогают его сохранить. Тем, кто думает, что они не имеют времени для физических упражнений, рано или поздно придется найти время для болезней.
- **Внимание к окружению** – пожалуй, самая важная привычка. Окружающие вас позитивные люди, энтузиасты с интересными идеями – наилучшая поддержка.
- **Привычка быть благодарным творит чудеса.** Будьте благодарны за то, что у вас уже есть, и стремитесь к лучшему. Помните: с благодарностью появляется больше поводов для радости.
- **Упорство.** Никогда не отказывайтесь от своей мечты, не опускайте руки и не останавливайтесь перед препятствиями.

На мой взгляд, можно хотя бы попробовать что-то изменить в себе ради долголетия.

Копейкин Виктор Викторович, г. Подольск

ЧУДО-РЕЦЕПТ ПРОТИВ КИСТ

Мой рецепт проверен годами и полностью излечивает от кист в любых органах. Вот он, чудо-рецепт!

Возьмите по 50 г шиповника, почек сосны, тысячелистника, полыни, зверобоя. Залейте 3 л теплой кипяченой воды и поставьте на 2 часа на водяную баню. Снимите, укутайте и на 24 часа поставьте в теплое место. Процедите, добавьте по 200 мл сока алоэ и экстракта чаги, 500 г меда, 250 мл коньяка или спирта. Перемешайте и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды 1 месяц 10 дней – и все у вас будет хорошо.

Все травы можно купить в аптеке, уже расфасованные по 50 г. Экстракт чаги тоже продается. Не ленитесь, лечитесь и будьте здоровы. Пишите мне о своих результатах.

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215800, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

ТРАВЫ ОТ ГЕРПЕСА И ПЬЯНСТВА

Отвечаю на обращение в «Лечебные письма» Пацевич Г.П. из Белоруссии. Как же справиться с герпесом?

Герпес – заразное заболевание. Вызывает его вирус (Herpes). А благоприятствуют этому переохлаждение организма, простуда, грипп. При поцелуях, половых контактах тоже можно заразиться. Кроме аптечной мази с гелиомицином, помогают иммуностимулирующие растения:

мелисса, календула, кора лещины, эхинацея, зверобой: 2 ст. л. на 0,5 л кипятка, настаивать 10 минут и делать примочки с настоем; можно также использовать чеснок (прикладывать кусочки).

И еще прочитала в книге о целебных травах рецепт от алкоголизма. Может, кому поможет. Лекарство горькое, и мужчины не хотят его пить. Надо уговаривать.

Смешать 1 ч. л. сухой полыни горькой и 4 ч. л. чабреца (тимьяна ползучего). Залить 1 стаканом кипятка, настоять минут 10 и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Срок лечения – до 1 месяца.

Ну, если очень горько, то можно брать до 2 стаканов кипятка. Или заменить полынь золототысячником.

Адрес: Борисенко В.А., 93192, Украина, Луганская обл., Лисичанский р-н, п. Приволье-1. Тел. 095-139-53-44

РУССКАЯ МИНИ-ПЕЧКА

Хочу тоже пополнить нашу «Копилку добрых советов». Когда наступают холода, радикулит и простуда становятся частыми гостями во многих семьях. В нашей семье уже не один год с успехом применяется метод, который мы называем «русская мини-печка».

Надо нагревать 20-30 минут на газовой конфорке 4 красных кирпича. Положить на диван фанеру или доски, а сверху – горячие кирпичи (переносить в варежках), облитые смесью воды и уксусной эссенции (1:1). Накрыть их тонким одеялом и лечь больным местом (например, поясницей) на «печку». Укутаться теплым одеялом и лежать 1 час.

В течение недели достаточно 1-2 таких процедур, и болезнь уходит надолго. Проверено не раз.

Адрес: Кочетковой Татьяне, 155000, Ивановская обл., г. Гаврилов Посад, ул. Янышева, д. 11

ПРИЯТНЫХ СНОВ!

Если у вас бессонница, тревожный сон, советую попробовать такие средства.

- Составить сбор: 2 ст. л. корней валерианы и 1 ст. л. травы душицы. Залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана перед сном, добавляя мед.
- Вечером выпить стакан теплого молока с 0,5 ч. л. мускатного ореха.
- Смешать 1 ч. л. поджаренного молотого кумина (зиры) с мякотью спелого банана. Съесть перед сном.
- Взять 1 стакан тертой на крупной терке тыквы, залить 1 л воды, прокипятить 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить отвар по 0,5 стакана на ночь.
- Залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. семян укропа, настоять 3 часа, процедить и пить с медом или сахаром (по вкусу) по 0,5 стакана на ночь.
- Смешать по 2 ст. л. иван-чая и клевера лугового. Залить 1 ч. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять час, процедить и пить вместо чая.
- На 2-3 ст. л. сухой травы пустырника – 1 стакан кипятка. Настоять 40 минут, процедить и принимать по 2 ст. л. за 30 минут до еды.

Приятных вам снов!

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 7507

ИЗ СЕМЕЙНОЙ АПТЕЧКИ

Предлагаю вам рецепты, которыми из года в год пользуется наша семья.

- **От кисты яичников** хорошо помогает такой сбор: цветки ромашки аптечной и календулы, трава чистотела. Возьмите всего по 1 ст. л. Засыпьте в эмалированную кастрюлю и залейте 0,5 л кипятка. Накройте крышкой, укутайте одеялом и поставьте на ночь в теплое место. Утром процедите. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Затем сделайте месячный перерыв. И так – до выздоровления. Начинать лечение желательно при 1-й четверти Луны. Настой можно хранить в холодильнике не более 2 суток.
- **Против свищей, незаживающих язв** есть хорошая мазь. Ее состав: 100 г еловой живицы, 50 г свиного нутряного сала и 5 г пчелиного воска. Все нагрейте, помешивая, до получения однородной массы. Рану предварительно промойте известковой водой: 1 ст. л. негашеной извести растворите в 1 л воды. Затем наложите повязку с мазью на больное место.

● **При малокровии, туберкулезе, сильном исхудании** помогает вот такое лекарство. Возьмите по 100 г смальца, меда и какао-порошка, добавьте 15 мл сока алоэ, все перемешайте и нагревайте на малом огне, непрерывно помешивая. Но не кипятите. Дайте смеси остыть и переложите в стеклянную банку. Храните на холоде. Растворяйте в стакане горячего молока 1 ч. л. снадобья и пейте 2-4 раза в день.

● **Если у вас артрит**, измельчите и перемещайте по 1 ст. л. листьев мяты перечной, корней фенхеля и валерианы, цветков ромашки аптечной. Залейте 1 ст. л. сбора 500 мл кипятка. Настаивайте в течение часа, а затем процедите через 2-3 слоя марли. Принимайте по 1 дес. л. 6-7 раз в день.

В заключение хочется пожелать всем читателям «Лечебных писем» крепкого здоровья и долголетия. Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Кудряшовой Нине Петровне, 461667, Оренбургская обл., Северный р-н, с. Нижнее Челяево, ул. Центральная, 10. Тел. 8-932-535-74-15

КАК УНЯТЬ БОЛЬ

Решила поделиться с вами своими рецептами. Они испробованы на себе. Лечитесь на здоровье!

Первая помощь при заболеваниях десен и зубов:

● если болят зубы, смочить ватку пихтовым маслом и приложить к больному зубу минут на 10;

● можно воспользоваться и настоем из семян льна: 10 ч. л. на стакан кипятка. Взбалтывать в течение 15 минут, затем настаивать 2 часа. Применять для полосканий 3 раза в день в течение недели;

● помогает и такой сбор: листья чистотела и цветки ромашки – поровну. На стакан кипятка – 1 ст. л. сбора. Настоять, процедить и применять для полосканий;

● или заварить траву шалфея так же, как в предыдущем рецепте. Полоскать рот 3-4 раза в течение 30 минут теплым настоем, стараясь подольше держать его у больного зуба. Остывший не использовать, только теплый.

Против радикулита, остеохондроза:

● смочить в настойке валерианы хлопчатобумажную или льняную ткань. И очень быстро, пока не улетучился запах валерианы, наложить на больное место. Накрыть компрессной бумагой (можно полиэтиленовым пакетом), а сверху еще чем-нибудь теплым. Зафиксировать повязкой. Делать такие компрессы на ночь до исчезновения боли. Отмечается покраснение кожи;

● смешать в одной бутылке из темного стекала «Тройной» одеколон, настойку валерианы, флакончик 5%-ного раствора йода и 6 таблеток анальгина, растертых в порошок. Хорошо взболтать и оставить на 5 дней в темном месте при комнатной температуре. Перед применением взболтать вновь. Натирать на ночь больное место этим составом. Сверху повязать шерстяной или пуховый платок.

Мазь от болей в суставах: по 1 ст. л. сухой горчицы, подсолнечного масла и меда. Размешать и держать на водяной бане до получения однородной массы. Втирать в больные места.

Адрес: Анашкиной Любови Ивановне, 442943, Пензенская обл., Бековский р-н, с. Волынщино, ул. Ленинская, д. 25

ЭНЕРГИЯ СТАРЫХ ВЕЩЕЙ

У каждого из нас есть кладовка, где хранятся ненужные газеты, журналы, валяется старый чайник или порванный свитер. Все эти вещи – носители информации, памяти о каких-то событиях, произошедших давным-давно...

Рассказывают, что итальянцы перед Новым годом даже выбрасывают ненужные вещи на улицу. Почему? То, что лежит и не моется, не чистится, обрастает сгустком негативной энергии.

У нас появились магазины секонд-хенд (вторые руки), где продают ношеные старые вещи. Обязательно постирайте одежду, купленную там. Ведь неизвестно, чем болел предыдущий хозяин кофты, пальто или обуви.

Что делать, ели вы нашли на улице какую-нибудь безделушку? Не надо нести ее домой. А если кольцо или еще что-то ценное? Можно очистить: помыть водой, подержать возле зажженной свечки – и негатив уйдет. Украшения остаются и от предков. Жалко выбросить? Тогда чистить обязательно!

Самыми информативными из антикварных вещей являются зеркала и кристаллы. Недаром колдуны, чародеи часто работают с ними. С помощью зеркал мы можем не только рассматривать свое отражение, но и воздействовать на себя энергетически. Если вы, проснувшись, сказали себе что-то нехорошее, глядя в зеркало, ждите неудачу. Лично я по утрам, расчесываясь около зеркала, проговариваю: «Я хорошо выгляжу. Молодею с каждым днем». И улыбаюсь своему отражению. Поверьте, приятели мне говорят, что выгляжу лет на 20 моложе.

Мой покойный муж покупал книги, и много, 5 тысяч. Дело доходило до фанатизма. Не дай Бог я кому-то отдам хоть одну – был скандал... Книга – тоже накопитель энергии, как и любая вещь в этом мире. Есть среди них такие, которые можно назвать ширпотребом. А хорошие несут частицы положительных эмоций, мыслей, то есть высокую, чистую энергию. Их приятно читать. Много книг я подарила совету ветеранов, школам, дому престарелых. А книгу «Mein Kampf» Гитлера мы сожгли на костре во дворе. Хотя меня просили продать за 300 гривен. Некоторые книги с мистическими сюжетами сдали в макулатуру – от греха подальше. И так сейчас тяжелые времена... Читайте Библию, изучайте ее!

Адрес: Можаевой (Ганжа) Лидии Николаевне, 01103, Украина, г. Киев, ул. Неманская, д. 5, кв. 78

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!

Нашу жизнь не назовешь легкой. Особенно это касается пенсионеров. Но и сгущать краски не надо. Ведь многое зависит от нас самих. И не только материальные блага или их отсутствие должны определять образ жизни, настроение, состояние души.

Часто люди страдают от того, что просто растеряли свою любовь, излишне суетясь, спеша не туда, делая не то, пребывая не с теми. Вдруг оглянулись и все поняли. Кажется, тупик: ты никому не нужен, смысл жизни утерян. Думаю, многим знакома подобная ситуация. Но депрессия – злейший враг человека. Как избежать ее или выйти из такого положения?

Главное – не замыкаться в себе, не затворяться в закрытом пространстве. Вот возьмите прямо сейчас и напишите в нашу любимую газету! Во-первых, станет легче. Во-вторых, вам обязательно кто-то позвонит, напишет. Может, найдете друзей. Дальше – идите на улицу (в любую погоду), улыбнитесь кому-нибудь – и вам улыбнутся в ответ. Пусть не все, но кто-то – обязательно. Почаще улыбайтесь, и не «рекламной» улыбкой, а настоящей, чистосердечной, доброжелательной. Вы станете увереннее, бодрее, а значит, и здоровее. Угрюмый человек и себе не друг, и других не радует.

Хорошо тем, кто сохранил способность любить, сочувствовать, сопереживать. А если с этим проблемы, давайте по крупицам учиться заново. Ведь любовь к людям, животным, цветам – да просто любовь! – она зажигает свет в душе человека, изгоняет тьму.

Чем больше любви, тем ярче свет. А где свет, там нет места злу – зависти, гордыне, обидам, депрессии. Всегда найдется, кого и что любить, только посмотрите вокруг под другим углом зрения. Улыбайтесь чаще, любите! Так вы поможете сами себе, а может, и другим.

У меня есть такое стихотворение.

Жизнь – такой ограниченный срок
Для несбывшихся наших надежд –
Иногда преподаст нам урок,
А то вдруг приласкает невежд.
Ты попробуй вперед заглянуть!
Вот бы знать, где придется упасть...
Словно зебра, наш жизненный путь,
Не уступит судьба свою власть.
Вдруг покажется лишней жизнь,
Вдруг окажется – ты одинок...
Сделай шаг – и вокруг оглянись:
Кто-то ищет тебя, сбившись с ног.

Екатерина, Украина, Черкасская обл., тел. 096-702-00-40

МОЯ ЛЮБИМАЯ МАМОЧКА!

Поздравляю тебя и всех матерей! В ноябре мы отмечаем День матери.

Мама – это как профессия, такая сложная. Она – великий борец за счастье своего ребенка. Все вытерпит, все простит. Только не нужно обижать своих матерей. Они достойны счастья. Они не знают слов «не могу». Особенно те, у которых много детей.

Моя мама – самая любимая для меня. Она – словно солнышко. Спасибо большое, мама, за твою любовь и тепло твоей души! Ощущая материнскую любовь, испытываешь необычайную благодать. Главное – связь с материнской душой. Так и можно познать радость жизни.

Дарите своим матерям чуточку внимания, если даже у вас совсем нет времени. Пока живы наши мамы, мы защищены от любого зла. Скажите маме главные слова: «Мама, я тебя люблю». И сердце ее наполнится радостью.

Адрес: Пигасовой Марии, 614540, Пермская обл., Пермский край, с. Нижний Пальник, ул. Садовая, д. 8/2



ЛЮБОВЬ – ВЕЛИЧАЙШЕЕ СЧАСТЬЕ

Письмо О.Ф. Егоровой «Секрет идеальной семьи» в «Лечебных письмах» №19 побудило меня еще раз поговорить на эту тему.

«Светлый терем – не отрада, когда не вижу друга в нем». Но рубрика «Клуб одиноких сердец» дает надежду читателям газеты. Пишут в основном пенсионеры, чаще вдовы в поисках порядочного мужчины. «И, может быть, на мой закат печальный блеснет любовь улыбкою прощальной...» Все помнят пословицу: «Ум истиною просветляется, сердце любовью согревается». Вот и пишут читатели в надежде на это. Но М. Веллер утверждает: «Любовь – случайность в жизни, и ее удостаиваются лишь высокие души». Выходит, для остальных – только гормональный всплеск, который проходит, а потом жизнь начинает дребезжать, как дрезина?

Можно сказать, что влюбленность – праздник, а любовь – труд, созидание. Если же человек в браке одинок, печален, влачит сиротливое существование, это непереносимо. Значит, вы тарелки из разных сервизов. И никакие компромиссные решения не заставят забыть, что судьба связана с человеком, любить которого вы не в силах. А семейная жизнь, освященная любовью, – величайшее счастье, которое уравновешивает все несчастья.

В наше время совместная жизнь – чаще всего драматургия. Упреки, ссоры, брань – экстаз. Люди создают друг другу длительную психотравмирующую ситуацию и разрушают, прежде всего, здоровье. С юмором говорит об этом одна писательница: «Чтобы создать семью, женщине долго приходится играть в нападение, а потом всю жизнь стоять на воротах». Теперь и девиз у мужчин новый: «Раньше я боялся, что откажут, а теперь боюсь, что уведут».

Способность сохранять душевный покой – вот барометр, который показывает, насколько воспитанна, сильна, здорова душа. Надо учиться привлекать, а не отталкивать. Нигде так не полезно промедление, как в гневе. «Всегда надо управлять своим настроением, иначе настроение будет управлять вами», – сказал Гораций.

А. Керн писала, что в семейной жизни ни один из супругов не должен другому делать ни выговоров, ни наставлений. То есть нельзя оскорблять самолюбие, чтобы не охладить чувства. «Тот неблагоразумен, кто питает семейную жизнь ссорою. Надо помогать друг другу жить, а не мешать».

Я не согласна с тем, что скука становится главной причиной разводов. Скука – следствие пустоты душевной, когда ни чувства, ни мысли, ни воображение ничем не заняты. Подобных случаев единицы. Скорее, тоска – состояние души под гнетом обстоятельств, подавленной мрачными мыслями, не видящей впереди ничего радостного. Но кому нужны такие люди? Не лучше ли привнести в свою жизнь романтику? Например, нет ничего полезнее для нервов, чем пребывать там, где никогда не был. Или вот, к примеру, музыка. Она смывает с души пыль повседневности. После смерти супруга я стала осваивать гитару, хотя мне за 70. Уже пою романсы и туристические песни.

Человек рожден для радости. Не надо ждать, когда кто-нибудь «тихим, теплым светом напоит ваши глаза». Радуйтесь жизни. Пока вы ею недовольны или выбираете особенного спутника, она проходит.

Всем читателям «Лечебных писем» – тысяча нежностей и поклон за ваше неравнодушие. Пусть каждое письмо в «Клубе одиноких сердец» найдет своего адресата, чтобы никто с грустью не говорил: «Я одинок...»

Адрес: Бондаревой Нине Ивановне, 455044, г. Магнитогорск, ул. К. Маркса, д. 101, кв. 41

ЛЮДИ – ДОБРЫЕ!

Эту газету начала выписывать совсем недавно, но читаю давно. Мне ее давала соседка, Нина Александровна Гришаева, давняя подписчица. А в 2014 году подарила подписку на 2-е полугодие Эльвира Кузнецова. Эльвира часто писала в «Лечебные письма». И вот скончалась 30 октября прошлого года. Царствие ей небесное. Она сочиняла стихи, была оптимисткой и радовалась моим успехам. Я ведь тоже инвалид 1-й группы, из дома практически не выхожу, только если родные вынесут.

Часто ко мне приходит соседка. Если попрошу, всегда поможет: достанет почту из ящика, вынесет мусор. Иногда мы что-нибудь вместе готовим. У нее скоро день рождения, 9 ноября исполнится 76 лет. Мне бы так хотелось ее поздравить через «Лечебные письма»!

Желаю своей соседке здоровья, силы духа, оптимизма. Сделала ей подарок: выписала нашу газету на 1-е полугодие 2016 года. Она медработник. Заготавливает, как и я, лекарственные растения. Вот и пьем чай с травками. В этом году дочка мне их привезла с моей родины, из деревни Калиновка Шенталинского района Самарской области. Теперь завариваем кипрей, клевер, душицу, зверобой. Еще собрали на даче календулу, ромашку, полынь. У нас там растут и шиповник, и калина, а также боярышник, барбарис, черемуха, родиола розовая, пион (марьин корень), бадан широколистный, девясил, топинамбур. Все собираем и лечимся.

Сейчас осень – промозглые дни, дожди, разные инфекции. Но мы каждый год делаем средство для повышения иммунитета.

Наше целебное снадобье: грейпфрут, лимон, апельсин – по 1 шт., головка чеснока и 0,5 стакана цветочного меда. Фрукты моем и пропускаем через мясорубку вместе с кожицей, только без семян. Чеснок очищаем и тоже прокручиваем. Все тщательно перемешиваем и добавляем мед. Каждое утро натощак съедаем по 1 ст. л.

Хранится смесь в холодильнике. Она еще и улучшает аппетит.

Адрес: Твердохлебовой Клавдии Николаевне, 443091, г. Самара, ул. Стара Загора, д. 229, кв. 2

Цитата

Ничто так не препятствует здоровью, как частая смена лекарств.

Сенека

СИЛА СИБИРСКОГО КЕДРА

Хвойных деревьев много, и все их виды полезные и нужные. Но я предпочитаю кедр сибирский как самый сильный хвойный антибиотик. Настои из кедра очищают весь организм (даже при онкологии) на клеточном уровне, нормализуют обмен веществ, укрепляют иммунитет и удлиняют жизнь.

Они снижают лишний вес при ожирении, холестерин и уровень сахара в крови при диабете. Лечат атеросклероз, анемию, параличи, геморрой, фурункулез, кожные заболевания и помогают при упадке жизненных сил, малокровии, усталости, шуме в ушах и потемнении в глазах. Кедр лечит туберкулез, кашель, астму, бронхит, пневмонию, плеврит, ангину, ларингит, гайморит, коклюш, заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, опорно-двигательного аппарата, суставные боли. Силе кедра сибирского подвластны все инфекции, воспаления мочевой и половой сферы у женщин, аденома предстательной железы и простатит у мужчин и т.д.

Рецепт: 3-5 ст. л. нарезанной или наломанной хвои вместе с веточками (на веточках кора и смола, они тоже лечат) вечером залить 0,5-1 л крутого кипятка с огня в термосе со стеклянной колбой, закрыть и оставить на ночь настаиваться. Утром процедить и пить в течение дня – лучше всего по 1/5 части приготовленного настоя 4-5 раз в день за 15-20 минут до еды или через 40-60 минут после еды. Курс лечения 1-6 месяцев с перерывом на 2 недели после каждых 30 дней приема настоя внутрь.

Настой не держите на свету и выпивайте в течение дня, а на завтра с вечера готовьте свежий настой. Такими же настоями или погуще делайте примочки и компрессы на грыжи, промывайте раны, ссадины, язвы и т.п. Полощите рот, гортань и носоглотку при их заболеваниях. Делайте лежачие, сидячие и ножные ванны по 15-20 минут 1-2 раза в неделю при параличах,



геморроях, суставных и кожных болезнях и просто парьте ноги в тазике запаренными веточками кедра при простуде, воспалениях и т.д.

Я пью настои из веточек с хвоей кедра сибирского, когда это нужно при возникающих недугах, они мне очень помогают справляться с разными хворями. Всегда получаю хороший результат, а значит, кедр сибирский поможет и многим другим излечиться или поправить здоровье без вреда для организма.

Адрес: Серову Виктору Викторовичу, 665318, Иркутская область, Куйтунский район, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

СПИТЕ ПРАВИЛЬНО!

Шейный остеохондроз чаще бывает у женщин, так как у них шейный отдел позвоночника длиннее, чем у мужчин. Я стала спрашивать у всех знакомых, кто как спит. Проанализировала и пришла к выводу, что остеохондроз у тех, кто неправильно спит на подушке.

У меня тоже был остеохондроз, боль и хруст в шее. А дело вот в чем. Если человек хоть немного кладет плечо на подушку, то голова склоняется к плечу и верхняя часть шейного отдела позвоночника расширяется, а нижняя сжимается. Ведь самые тонкие косточки у человека – в шейном отделе позвоночника, и они легко деформируются, вот вам и остеохондроз. А чтобы этого не было, надо следить, чтобы шейный отдел позвоночника всегда был выпрямлен. Для этого я кладу уголок подушки на плечо, чтобы поддержать шею в прямом положении. Это можно проверить, проведя рукой по шее сзади. И не запрокидывайте голову назад, так как в этом случае мы пережимаем сосуд, и наш мозг не получает кровь и кислород. Больше думайте, что вы делаете, и никакого хондроза не будет.

У меня были судороги в икроножных мышцах – очень сильная боль. Но от них я избавилась лет 15 назад, сделав всего один раз одно упражнение. Только делать надо качественно, не жалея себя, растянуть все тело. Упражнение выполняется так.

- Лечь на спину, можно в кровати. Руки вверху за головой. Правой рукой взять левую руку за запястье и тянуть ее в правую сторону. В это время одновременно тянуть левую ногу пяткой от себя, а пальцы ноги на себя. Так растянуть хорошенько весь левый бок.
- Затем растягиваем правую сторону – левой рукой берем правую руку и тянем ее влево. Одновременно правую ногу тянем пяткой от себя, а пальцы ноги на себя.
- Сцепляем руки за головой и тянем их вверх. Одновременно обе ноги тянем пятками от себя, а пальцы ног – на себя.

Хорошо потянулись, растянули тело. Вот и все упражнение.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112, г. Санкт-Петербург, Заневский проспект, д. 20, кв. 78

КАК Я СПРАВИЛСЯ СО СВОИМИ НЕРВАМИ

Говорят, что в скором времени такие заболевания, как депрессия, бессонница, неврозы, психозы, выйдут на первое место. Я с этим полностью согласен, так как сам столкнулся с данной проблемой.

Меня зовут Дмитрий, 26 лет, пока не женат. Я с раннего детства постоянно испытываю тревожное состояние, беспокойство, а объяснить, из-за чего, не могу. В больнице ставили диагноз ВСД и советовали сходить к психотерапевту. В итоге это состояние привело меня к серьезным проблемам с желудком, желчным пузырем и поджелудочной



железой. Еще добавилась бессонница. После таких симптомов врач выписал мне кучу антидепрессантов и посоветовал лечь в психбольницу.

В этот момент я сильно испугался и решил лечиться самостоятельно. Антидепрессанты я все-таки пропил в течение 10 дней, так как не мог без них обойтись, а затем начал лечиться сам.

- Отказался от жестоких фильмов, новостей.
- Стал слушать спокойную музыку.
- Начал принимать ванны с морской солью.
- Стал заниматься медитацией, аутотренингом.

И мне действительно помогло. Но не это самое важное. Ведь главная причина сидит внутри меня. И чтобы вылечиться, нужно жить в гармонии с самим собой. А получается, что моей проблемой была дисгармония с самим собой, от которой я все время уходил. Отвлекался чем угодно – тренировками, компьютером и т.д. В итоге тревожное состояние, постоянное беспокойство привели меня к нервному срыву. Многие люди, живущие с такой проблемой, тоже не решают ее, а просто стараются как-то отвлечься: алкоголь, компьютерные игры, антидепрессанты и др.

Хочу посоветовать всем: чтобы с вами не случилось такого нервного срыва, как у меня, не уходите от проблемы, а решайте ее на месте. Для этого надо не держать ее в себе, стесняясь сказать кому-то об этом, а можно и даже нужно обращаться за помощью к близким, священникам, к людям, у которых жизненный опыт больше вашего. И помощь обязательно будет.

Я уже в течение года работаю над собой, над своим внутренним миром. В этом мне помогают замечательные книги Валерия Синельникова, Поля Брэгга, Ника Вуйчича, прот. Сергия Вогулкина «Как правильно болеть» (книга на православную тему) и «Лечебные письма».

Обращался за помощью к священнику, психологу. Советуюсь с близкими людьми. И скажу честно – за этот год я очень сильно изменился и повзрослел. Стал по-другому справляться с жизненными ситуациями. Болезни начали отступать. Я понял, что психические расстройства – следствие греховного образа жизни. К ним приводят укоренившиеся в душе страсти и пороки, неудовлетворенность жизнью, апатия, уныние, страсть к наживе, потакание своей гордыне, моральное падение, отсутствие гуманности.

Больше подвержены психическим расстройствам люди подозрительные и неуверенные в себе, а также слабохарактерные. Страхи перед неизвестностью притягивают болезнь. А доброта, любовь и уверенность создают вокруг человека непробиваемую защиту.

Для этого нужно соблюдать семейные ценности, много времени уделять духовному развитию, больше общаться, особенно в семейном кругу, чего в наше время очень не хватает. Ведь человеческие ценности формируются в живом задушевном разговоре, а не за компьютером и телевизором. Известно, что у добрых людей биополе значительно больше, чем у злых. Следовательно, они лучше защищены от болезней и быстрее восстанавливаются.

Еще в последнее время я понял, что городская суета и страсть к наживе превращают многих людей в зверей. К чужой судьбе они безразличны, в окружающих видят конкурентов, врагов. Особенно это заметно в больших городах. Говорят, что дефицит сострадания в наше время ощущается сильнее, чем нехватка кислорода. Еще неизвестно, отчего мы начнем задыхаться в первую очередь.

Мудрые японцы, живущие на 30 лет дольше нас, опередившие многие страны в своем интеллектуальном развитии, не знают матерных слов, культивируют вежливость и приветливость.

Давайте больше общаться, почаще собираться семьей хотя бы во время трапезы. Делиться своими проблемами и вместе их решать. Делиться радостями и печалями. Ведь этим люди и живы. В школах и других учебных заведениях надо учить детей не только точным наукам, но и тому, как создавать семьи, чтить семейные ценности и культуру своей страны, не забывать подвиги предков. К сожалению, нас не учат, как принимать жизнь такой, какая она есть, без претензий и обид. Давайте с детства прививать детям гуманность, нравственность, культуру. Чтобы они вырастали успешными не только в работе и науке, но и могли создавать благополучные семьи, жили в гармонии с самими собой. Только в этом случае люди смогут обходиться без психиатров и антидепрессантов.

Адрес: Пяткову Дмитрию, 624091, Свердловская область, г. Верхняя Пышма, ул. Свердлова, д. 6, кв. 38

ДОЛОЙ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ!

Вам не нужна никакая диета, если вы превратите каждый свой прием пищи в маленький праздник.

- Отныне вы никогда не едите перед включенным телевизором. Вы наслаждаетесь пищей. Вы переваривaете ее лучше. Вы худеете.
- Сладости – только как поощрение. Пока они есть в вашем доме, вам не сбросить ни килограмма. Избавьтесь от всего, что может способствовать увеличению веса. Придумайте ритуал: прежде чем отправить в рот карамельку, выполните какую-нибудь малоприятную для вас работу.
- Стакан воды. За 10 минут до каждого приема пищи желательно выпить стакан столовой минеральной воды. Желудок наполнится, голод ощущается меньше, к тому же вы получаете минеральные вещества, ускоряющие пищеварение.
- Лучше чаще, но меньше. Ешьте не менее 5 раз вдень.
- Жуйте тщательно. Пережевывайте каждый кусочек пищи 25 раз, прежде чем отправить его в желудок. Во-первых, хорошо пережеванная пища легче усваивается, во-вторых, происходит массаж десен, что предупреждает пародонтоз.
- Два яйца всмятку. Собираясь в гости или на банкет, где предвидится обильный ужин, съешьте дома два сваренных всмятку яйца. Это обеспечит чувство сытости, и вам легче будет устоять перед искушениями.
- Переходим на творог. Десерт очень опасен для вашей фигуры. Так что замените сладкие компоты и пироги на диетический творог.
- Народная медицина для борьбы с ожирением рекомендует 2 ст. л. овсяных хлопьев залить 1 л холодной кипяченой воды и оставить на 1 час. На 2 стакана настоя добавить 3 ст. л. холодного кипяченого молока, 1 ч. л. сахара, протертое на крупной терке яблоко и сок лимона (калины, клюквы). Принимать утром 2 стакана настоя.

И не забывайте, что теперь у вас – праздник каждый день.

Адрес: Кретининой Евдокии Никитичне, 399251, Липецкая область, Хлевенский район, с. Отскочное, ул. Озерная, д. 3



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЖЕНСКИЕ БОЛЯЧКИ

У моей знакомой большая проблема – поликистоз яичников. Лечилась несколько лет, даже делала операцию. А теперь еще эндометриоз и миома... Ей немного за 40, взрослый сын. С мужем разошлась – думаю, есть обида на него, что тоже могло сказаться. Помогите, не оставьте женщину!

Адрес: Кузнецовой Наталье Алексеевне, 352465, Краснодарский край, Успенский р-н, с. Новоурупское, ул. Ленина, 34

Уважаемая Наталья Алексеевна, поликистоз яичников – гормональное заболевание. Оно связано с избытком некоторых гормонов. Повышенный уровень мужского гормона андрогена может привести к оволосению на лице, груди, спине. При этом бывает облысение по мужскому типу. Есть и такие внешние проявления, как жирная кожа, прыщи, сальность волос. Основные симптомы – нарушения женского цикла (длительные задержки), тянущая боль внизу живота, увеличение веса. С возрастом фигура напоминает яблоко (ожирение по мужскому типу).

Для молодых женщин поликистоз яичников, помимо прочего, опасен бесплодием. Потому что яйцеклетка не дозревает и не происходит овуляция. В полной мере он проявляется в более зрелом возрасте, когда женщина не может забеременеть или выносить ребенка.

Очевидно, что диагноз вашей знакомой поставлен правильно, так как уже на УЗИ видно: яичники увеличены, из-за кист они выглядят бугристыми. Эти кисты (фолликулы) наполнены жидкостью, в которой находятся несозревшие яйцеклетки. Но важно сдать анализы на гормоны и полностью обследоваться, чтобы исключить болезни с похожими симптомами. Например, гипотиреоз, поскольку пониженная активность щитовидной железы тоже может привести к отсутствию месячных. Или гиперпролактинемия, при которой гипофиз вырабатывает много гормона пролактина, подавляющего овуляцию. В норме яичники вырабатывают женские гормоны эстрогены, а также прогестерон и небольшое количество мужских гормонов андрогенов. А дисбаланс приводит к нарушениям цикла. Клетка не дозревает – месячных нет.

Хотя точные причины поликистоза яичников не выявлены, исследования показывают, что избыток инсулина (гормона поджелудочной железы) также может вызывать более активную выработку яичниками андрогена. С этим связывают и ожирение по мужскому типу. Так что ранняя диагностика и правильное лечение поликистоза яичников помогают уменьшить риск развития диабета 2-го типа и других опасных осложнений. Например, сердечных заболеваний. Кроме того, у женщин с поликистозом яичников после 30-35 лет нередко повышается артериальное давление, начинается гипертония.

Если не лечиться, то длительное гормональное расстройство вызывает и другие женские болезни, в том числе упомянутый вами эндометриоз. И даже рак матки. Поэтому при обследовании надо обратить внимание и на опухолевые процессы. С ними тоже бывает связан повышенный уровень мужских гормонов андрогенов.

Лечение проводится в несколько этапов. Сначала надо отрегулировать женский цикл. Назначается гормональная терапия, противозачаточные препараты. Затем нередко требуется оперативное вмешательство, чтобы устранить последствия воспаления.

Следующий этап – диетотерапия. Даже она одна решает многие проблемы. Основные принципы – здоровое питание, небольшая калорийность пищи. Дело в том, что избыточный вес, ожирение поддерживают поликистоз яичников. Ведь с жировой тканью связана выработка половых гормонов. Убираем лишний жир – и гормональный фон приходит в норму. Самое главное – не переедать.

Кроме диеты, надо заниматься физическим трудом и физкультурой, что ускорит обменные процессы. А также принимать настои противовоспалительных трав. Советую начать с календулы: 1 ст. л. цветков на 0,5 л кипятка. Заваривать 40 минут, пить по 1/4 стакана горячего настоя до и после еды 3-4 раза в день. Курс – 1 месяц. Затем точно так же принимать полынь, а после нее чистотел. И, наконец, бессмертник: пропорции те же, но настаивать подольше, около 1 часа, а принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Через месяц – еще раз календула.

КАКИЕ НЕДУГИ БОЯТСЯ ПЫРЕЯ?

Пожалуйста, расскажите про полезные свойства травы и корней пырея. Лечит ли он больные глаза?

Адрес: Провоторовой Н.В., 398006, г. Липецк, ул. Волгоградская, д. 10, кв. 7

Пырей ползучий (собачья трава, ржанец, житняк) считается злостным сорняком. Вы можете встретить повсюду эту невзрачную траву. Но вспомните своих домашних питомцев. Выходя на улицу, кошки и собаки первым делом ищут пырей и лакомятся им. Значит, он не просто сорняк!

В конце весны – начале лета на его колосках появляются мелкие, едва заметные цветки. А вот ползучее корневище растения длинное и ветвистое. Осенью его заготавливают для лечения. Выкапывают на глубине около 15 см, промывают холодной водой и подсушивают на ветру. Затем режут ножом или ножницами на кусочки длиной до 2 см и досушивают при температуре 50 градусов. Сухое сырье хранится в закрытых банках не более 2 лет.

Что же полезного в тех корешках? В них содержатся белок, фруктоза, слизи, ценные масла и кислоты (кремниевая, аскорбиновая, яблочная), много микроэлементов. Поэтому пырей – антисептическое, противовоспалительное растение. Другие свойства – обволакивающее и легкое слабительное, отхаркивающее, потогонное и мочегонное. Также он нормализует обмен веществ, останавливает кровь и тонизирует кожу.

Снадобья из него принимают внутрь при желчно- и мочекаменной болезни, желудочно-кишечных воспалениях



(гастритах, колитах), подагре и ревматизме. Лечат пыреем и простуду, и бронхит, трахеит, бронхопневмонию.

Например, при небольших камнях, песке в почках либо желчном пузыре готовят отвар из корневищ. На 0,8 л воды берут 60-70 г сухого сырья. Чтобы в отвар перешли полезные вещества, кипятят на самом слабом огне. Как закипит, уменьшают огонь и упаривают, пока не останется 0,5 л жидкости. Затем снимают с плиты и сразу добавляют по 1 ст. л. цветков липы и черной бузины. Настаивают и процеживают. Пьют отвар горячим по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой не менее 3-4 месяцев.

При подагре, остеохондрозе и многих болезнях с нарушением солевого обмена 4 ст. л. сухого сырья заливают 1 л воды, доводят до кипения, затем упаривают наполовину. Принимают точно так же. Курс лечения – 6 месяцев.

Целебна и трава пырея, в отваре которой купают детей при диатезе. Ее применяют наружно и для лечения взрослых. Отвар добавляют в ванны при различных дерматитах, делают с ним клизмы при запорах, геморрое и примочки при фурункулах. Если чирьи выскакивают один за другим, да по несколько штук в разных местах, народные целители советуют принимать крепкий напар пырея и внутрь: 3 ст. л. на 0,5 л воды, кипятить 10 минут. Выпить за 3 раза по 1 стакану горячим между едой. Курс – 3-4 недели.

Что касается лечения глаз, то еще 1000 лет назад Авиценна советовал одно средство, которое можете приготовить и вы. Как только оттает земля, выкопайте корневище пырея, промойте, обветрите и обдайте кипятком (можно и бланшировать 3-5 минут в кипящей воде). Затем отожмите сок и добавьте в него столько же меда либо белого сухого вина. Храните в холодильнике. Принимайте 3 раза в день перед едой по 1 ст. л. с ранней весны до поздней осени. В этом рецепте корни рекомендуется выкапывать ранней весной, до появления зелени. Но можно и осенью, когда усыхает трава.

Еще рецепт для улучшения зрения: 4 ст. л. сухих корневищ залить 5 стаканами кипятка, уварить на 1/4, остудить и процедить. Принимать всю зиму 4-5 раз в день по 1 ст. л. до еды.

А сухую траву пырея (листья без стеблей) в таких случаях применяют наружно. Ее сушат до цветения. Для приготовления настоя берут 1 ст. л. на стакан кипятка. Когда остынет, тщательно процеживают и капают в глаза по 1 капле. С тем же настоем делают примочки.

ЛЕЧИМ ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ

Сыну 60 лет, у него панкреонекроз. Напишите, пожалуйста, как его лечить.

Адрес: Нагребецкой Тамаре Григорьевне, 670013, Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Жердева, д. 15, кв. 12

Панкреатит – воспаление поджелудочной железы. Заболевание, при котором оно сопровождается омертвением (некрозом) ткани, называется панкреонекрозом. По сути, это тяжелая форма острого панкреатита.

С чего все начинается? С острой боли вверху живота, отдающей в подреберья, нередко и опоясывающей. С тошноты, слабости. Бывает и многократная рвота. Одной из главных причин острого панкреатита считается алкоголь (70% всех случаев), особенно плохого качества. Он вызывает как общее токсическое действие, так и отек в области протока поджелудочной железы. Развивается острый отечный панкреатит. Ферменты, которые выделяются железой, начинают «переваривать» ее саму. Клетки разрушаются, и появляются участки омертвевших тканей. Продукты распада всасываются в кровь и вызывают тяжелую интоксикацию (отравление), вплоть до шока. Нарушаются все важные функции организма.

При панкреонекрозе, особенно крупноочаговом и тотальном, в полость живота выделяется жидкость, и начинается воспалительный асцит. Может присоединиться вторичное воспаление (гнойное осложнение). Появляются абсцессы забрюшинного пространства. Гнойные осложнения вызывают еще более сильную интоксикацию, истощение организма и плохо поддаются лечению.

Есть и другие причины острого панкреатита. Например, злоупотребление жирной пищей. Бывает и травматический, и лекарственный панкреатит. Частота обострений нередко связана с желчнокаменной болезнью. Несколько таких воспалений – и острый панкреатит переходит в хронический. Его лечат у гастроэнтеролога или терапевта.

А при остром тяжелом панкреонекрозе быстро нарастает симптоматика токсического шока: бледность кожи, резкая слабость, снижение артериального давления. В крови повышается количество лейкоцитов, амилазы, а лимфоцитов становится меньше. В моче много диастазы (пищеварительного фермента). Для уточнения диагноза, кроме сдачи анализов, необходимы УЗИ, рентген. Более четкую картину, конечно, показывает КТ или МРТ. Но самой точной считается лапароскопия.

Острый панкреатит лечат в хирургическом стационаре. Если больной в тяжелом состоянии, он находится в реанимации. Возможны 2 вида лечения: консервативное и оперативное. В первом случае главные принципы – голод и холод. Разумеется, назначают и лекарства, которые врач подбирает индивидуально в зависимости от тяжести состояния. Например, спазмолитики помогают нормализовать отток секрета поджелудочной железы. Используются и средства для снятия интоксикации, и антибактериальные препараты. По показаниям назначают плазмофорез, гемосорбцию (очищение крови). Но в некоторых случаях не обойтись без хирургического лечения. При некрозе бывают необходимы дренаж, санация гнойных очагов.

Поэтому, Тамара Григорьевна, для вашего сына очень важно находиться под наблюдением хорошего специалиста и выполнять врачебные рекомендации.

Самое главное – избегать обострений. А они случаются, помимо прочего, из-за спазмов, которые бывают и следствием дурных мыслей, эмоций. Больной должен думать о том, что кладет в рот, соблюдать диету и режим питания.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



Как сохранить молодость



С давних времен человечество искало и продолжает искать такие способы воздействия на организм, которые позволили бы продлевать нашу жизнь, в особенности наиболее активную и творческую ее часть – молодость. Однако покорно ждать рецептов от науки готовы далеко не все. Есть люди, убежденные, что можно оставаться молодыми до глубокой старости. Но как этого добиться? На вопросы «Лечебных писем» отвечает создатель собственной системы оздоровления и омоложения, биолог и хореограф Л.Б. САКСОНОВА.

– Лидия Борисовна, как получилось, что вы занялись вопросами здоровья и молодости и даже создали свою систему?

– С детства я занималась танцами, мечтала стать профессиональной балериной. Но вышло так, что вместо этого я поступила в сельскохозяйственный институт на факультет защиты растений, изучала генетику, фитовирусологию. По счастливому стечению обстоятельств в институте оказался факультет общественных профессий, где я смогла получить еще и диплом преподавателя хореографии. Работала в Институте защиты растений, занималась вирусологией и микробиологией. Но диссертацию защищать не стала, потому что еще в аспирантуре увлеклась геронтологией – меня занимали проблемы старения человеческого организма. А от них естественно было перейти к изучению науки о молодости, ювенологии. Ведь это вечная мечта человека – оставаться здоровым и молодым в любом возрасте.

В общем, можно сказать, что основой создания моей системы послужило мое увлечение биологией и танцами. А из ювенологии я взяла на вооружение некоторые открытия, которые потом применила на практике.

– Из каких основных элементов складывается ваша оздоровительная система?

– Главный принцип моей концепции омоложения и оздоровления – никакого насилия над собой! Все только положительное, радостное, несущее благо. Ничего, что надо делать, сжав зубы. В мою систему входят все средства, позволяющие женщине всегда оставаться молодой. Это физические упражнения, медитативные практики, система питания с различными биодобавками, определенная косметика на основе натуральных компонентов и, разумеется, танец как один из основных компонентов нашей практики по омоложению.

– Есть и какие-то духовные принципы?

– Непременно. В основе нашей духовной программы лежит этический кодекс, объединяющий все религии мира. Когда люди на наших занятиях понимают, что чудеса наступают очень быстро, с ними происходит физическое и духовное преображение: они худеют, молодеют, начинают по-новому воспринимать действительность. Вчера женщина произнесла правильно сформулированную и верно направленную аффирмацию (утверждение), а завтра это все сбылось. У нее случилось то чудо, которое она притянула своей аффирмацией. Мало того, что она начинает верить в свои силы, – у нее изменяется фигура, она преображается и духовно. У нее вновь появляется способность чувствовать, любить.

– А что значит правильно формулировать и направлять аффирмацию?

– Об этом написано много. Хочу дать лишь один совет. Никогда не применяйте частицу «НЕ» в своих установках и утверждениях. Настрой должен быть только положительным. Нельзя говорить: «Я не буду болеть», надо говорить: «Я буду здорова, я выздоравливаю!»

Просите – и дастся вам, но просить надо правильно. Вряд ли стоит обращаться к Небесам, чтобы просить здоровья, денег, семейного счастья. Просите о даровании высшей вселенской любви, мудрости и мира, а остальное приложится.

Очень важно также воспитание отношений с окружающими. Моя мама меня учила: «Входя в какое-либо помещение или общественный транспорт, посмотри – не мешаешь ли ты кому-то». Что это? Только ли правила этикета? Нет, это закон совместного проживания и техника безопасности личности. Если мне помешали, толкнули, а я, допустим, обладаю мощной энергетикой и невольно даю толчок в ответ – этому человеку может быть нанесен вред, а то и нарушена его судьба. Даже простое слово «извините» значит порой очень много. К сожалению, в массе своей молодежь сейчас пренебрегает этикой, а последствия этого для здоровья и судьбы могут быть страшными.

– Однако высокая энергетика иногда выражается в способности к целительству...

– Эта способность тоже опасна. Испытание даром целительства прошла и я. Несколько лет меня буквально атаковали друзья и знакомые, многим я помогла, но от этого меня заставили отказаться, наградив множеством всевозможных болячек.

Например, в один прекрасный день я получила непонятно откуда взявшуюся болезнь – деформирующий артрит. Целый год я была прикована к постели. Не помогали ни врачи и их средства, ни упражнения, ни капустные листья, ни гречневая каша. Наконец, отказавшись от медицины, я постаралась как бы уйти вглубь своей проблемы, внутрь себя. Лежа практически неподвижно, я занялась долгими медитациями, возбуждая в себе желание победить недуг, то есть постаралась заменить установку на болезнь установкой на выздоровление. Я поняла, что надо научиться грамотно себе приказывать. И вот постепенно, подчиняясь моим грамотным приказам, мое тело стало приходить в норму, я смогла потихонечку вставать, а потом и ходить. Это был



долгий и мучительный процесс, почти полгода я только тренировалась, чтобы научиться вставать.

– Что такое установка на болезнь?

– Установка на болезнь – это когда человек зацикливается на болезни, и она подчиняет его себе. Но если вы понимаете, что с болезнью можно жить, то она постепенно отступает. Нас побеждает не столько сама болезнь, сколько страх перед ней. Качество жизни даже у больных людей может быть очень высоким.

Постепенно я пришла к тому, чтобы учить людей исцелять себя самостоятельно, в том числе и путем аффирмации – задаваемой положительной установки или утверждения. Несколько лет училась у многих целителей построению правильных и грамотных аффирмаций. Это настолько тонкий процесс, что по этому поводу у меня даже родилось четверостишие:

Мне даже в мыслях
нельзя ругнуться,
Хоть негатива всего на волос.
Я пожелала тебе заткнуться –
И потеряла назавтра голос.

Даже мыслить надо так, чтобы не причинять зла другим, чтобы не создавать вокруг себя негативное поле, чтобы не получить отдачи злом, ведь не зря все религии проникнуты идеей: сделавший или помысливший зло получит его обратно в десятикратном размере. Если все это запомнят, никто не будет совершать зло.

– Какую диету вы рекомендуете?

– Неправильная диета ведет не только к заболеваниям ЖКТ, но и к таким нарушениям в организме, как хронический насморк, синуситы, тонзиллиты. Чашка кофе и ломтик сыра – знаменитая французская диета балерин, от которой страдает в первую очередь печень, ведет именно к этим заболеваниям. Врачи редко кому предлагают при длящемся годами хроническом насморке обследовать печень или проверить работу кишечника. А ведь эти проблемы – следствие неправильного питания, в частности злоупотребления кофе. Перестаньте пить кофе, займитесь своим кишечником – насморк пройдет сам.

Я всегда была противницей балетной диеты 1960-1970-х годов. Говорила, что нельзя до бесконечности есть злаковые, а нужно включать в рацион балерин немножко масла и сметаны, животные белки, не отказывать себе ни в каких необходимых продуктах, но в разумно малых количествах. Лет через 15 произошла революция в балетной диетологии, подтвердившая мою правоту. Потом я предсказала американской нации бум полноты, когда они начали модифицировать продукты, убирать холестерин, применять вкусовые добавки и гормоны. Еще лет через 10 американская нация превратилась в стадо слонов.

– Можно ли корректировать фигуру без диет?

– Существует время наиболее полного усвоения пищи – 8 часов утра, 12 дня, 4 дня и 8 вечера. Есть позже нежелательно: ночью организм отдыхает, все его процессы приостанавливаются. Попросту говоря, нельзя есть, когда спишь. Накапливаются излишки жира, образуются шлаки, организм загрязняется и заболевает. Чтобы этого не происходило, все, что вы съели, должно перегореть, как в топке, и преобразоваться в запас энергии, поэтому необходимо найти свой индивидуальный баланс. Конечно, есть генетическая предрасположенность к полноте, но можно бороться и с этим с помощью специальных препаратов и упражнений.

– Какие из рекомендуемых вами упражнений можно делать дома самостоятельно?

– Ну, скажем, при варикозном расширении вен обязательно 2-3 раза в день делайте позу свечки: лечь на спину, вытянуть и выпрямить ноги вверх, опираясь в идеале на 7-й шейный позвонок, не можете – на лопатки; ноги можно упереть в стену. На начальном этапе заболевания – выздоровление стопроцентное. Но делать это нужно, не вставая с постели: утром до того, как встали, а вечером – когда вы уже легли в постель, так как после этого упражнения необходимо спокойно полежать, вытянув ноги, чтобы не сразу давать на них нагрузку.

Еще я рекомендую холодные обливания – нет ничего лучше для тренировки сосудов, а значит, для здоровья и омоложения. Это можно делать и два, и три раза в день.

– Как вы относитесь к регулярным чисткам кишечника, печени и т.д.?

– Отрицательно. Допускаю только как экстренную меру, рекомендованную врачом. Но есть методы полной очистки организма – спустя полгода после вашего дня рождения. Именно в это время я рекомендую «большой пост». Но что это за пост? Нельзя исключать из питания белки, там есть незаменимые вещества, поэтому пост в моем понимании – это сбалансированное правильное питание, включающее простую и полезную пищу: каши, печеную картошку, парную (не замороженную) курицу, свежие овощи. Ничего пережаренного, копченого, никаких изысков и деликатесов в современном понимании. Хорошо пить талую воду.

Биодобавки я подбираю строго индивидуально. Но одну рекомендацию хочу дать: ешьте побольше недозрелого винограда и крыжовника – напитывайте свой организм янтарной кислотой, которая по праву может считаться основным компонентом эликсира молодости. Эта чудо-кислота сама находит места повреждения в организме и сама же их восстанавливает.

– А почему вы включаете в свою систему танцы?

– Танцы – это вибрация. А вибрации – основа жизненного процесса, организму они необходимы. Танцевальная программа у нас серьезная, поэтому при тяжелых соматических заболеваниях я предлагаю женщинам найти для себя что-нибудь полегче. Треть урока у нас занимает специальная разминка, где даются индивидуальные упражнения на коррекцию определенных мышц: кому-то только на икроножные мышцы, кому-то общая профилактика заболеваний ног, стоп, кому-то профилактика заболеваний позвоночника.

Особое значение среди методик «создания себя» имеет танец, рожденный на Востоке, – танец живота. Он влияет на гормональные процессы, вызывает эффект омолаживания. Есть даже идея использовать его как послеродовой тренинг.

Результат приспособления танца живота для дам солидного возраста с проблемами здоровья (фактически тряска) превзошел все ожидания. Женщины стали омолаживаться, хорошеть и худеть!

Беседовал
Александр ГЕРЦ

СВЯТЫЕ НАС СЛЫШАТ

В церковь я начала ходить недавно, многого не знаю, но с удовольствием читаю православную литературу, жития святых. Необычным образом началось мое «знакомство» со святителем Спиридоном. Я пришла в наш храм на Литургию. До Святого Причастия оставалось около получаса, когда я обнаружила пропажу – кто-то вытащил кошелек из сумки. А в нем находились общественные деньги, собранные на подарки и проведение выпускного вечера в классе старшего сына. Для кого-то такая сумма могла бы показаться не слишком крупной, но для меня – значительная. Где взять деньги, чтобы «покрыть» недостачу?

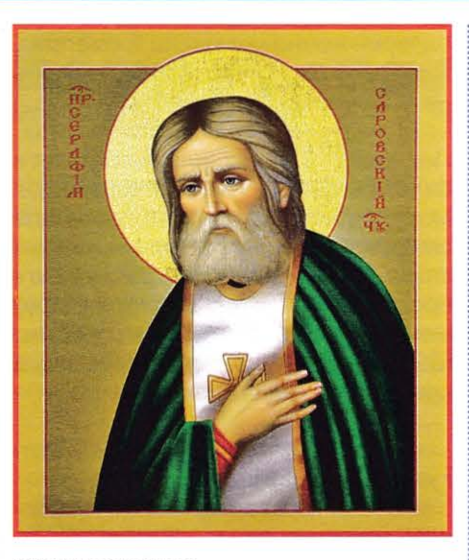
Я волновалась, а тут приближался момент Причастия. И надо было успокоиться перед тем, как подойти к Чаше. И тут неожиданно для себя я посмотрела в сторону и увидела в храме новую икону. Кто изображен, я не знала. Но почему-то мысленно обратилась к нему: «Помоги! Помоги успокоиться!» И милостью Божией я спокойно и радостно причастилась. А после Литургии спросила у батюшки, кто изображен на иконе. И он мне сказал, что это – святитель Спиридон Тримифунтский. Узнав о том, что пропали общественные деньги, батюшка посоветовал: «Молитесь св. Спиридону. Он поможет».

Ни кошелька, ни денег обнаружить не удалось. Однако на работе мне вдруг выдали премию. Доплаченная сумма была равна сумме пропавших общественных денег (копеечка в копеечку). Вот какая помощь пришла по молитвам святителю!

Теперь я уже своим друзьям рассказываю про св. Спиридона. Говорю им: «Не ладится с деньгами, потеряли работу, проблемы с жильем? Просите помощи у святого Спиридона!»

Город, в котором служил св. Спиридон (III-IV вв.), назывался Тримифунт. Поэтому и его называют не иначе как св. Спиридон Тримифунтский. Мощи этого святителя теперь находятся на Корфу – в особой раке. Очень часто священникам приходится менять бархатные башмачки св. Спиридона, надетые на ноги святого отца. Дело в том, что они постоянно изнашиваются. Считается, что св. Спиридон путешествует по городам, помогая нуждающимся.

Денисова А.И., г. Орел



РЕШЕНИЕ ВСЕХ ПРОБЛЕМ

Несколько лет назад я собиралась в паломническую поездку в Дивеево. Никогда не была там, но очень хотела посмотреть те места, где когда-то жил и трудился прп. Серафим Саровский.

Но за несколько дней до поездки попадаю в больницу, меня оперируют, и я никуда не еду.

Разумеется, расстроилась. Я очень большие надежды возлагала на эту поездку. Думала, если побываю в святом месте, кое-что в моей жизни изменится к лучшему. Ведь проблем, требующих немедленного разрешения, было много. Поэтому решила, что в следующий отпуск обязательно отправлюсь в Дивеево.

А после операции меня направили в санаторий. Приехала туда, обустроилась, а вечером пошла на прогулку – хотелось посмотреть местные достопримечательности. Неподалеку была небольшая церквушка. Зашла. Около алтаря находилась икона прп. Серафима Саровского. Подошла я поближе к иконе и рассказала обо всем, что тревожило мою душу. Поведала о том, что хотела съездить в Дивеево – к нему, к прп. Серафиму Саровскому. Сказала, что хотела попросить для себя здоровья. Пожаловалась, что сын после армии вот уже более года не может найти постоянную работу. Да и у дочери тоже с работой как-то не ладилось. Имея диплом о высшем образовании, но не имея опыта работы по специальности, она не могла претендовать на те должности, о которых мечтала. Довольствовалась малым – тем, что есть... Да и хотелось бы, чтобы личная жизнь у нее наладилась. Об этом я просила прп. Серафима Саровского.

И вы знаете, удивительно то, что все вопросы решились за небольшой промежуток времени. Неожиданно, но так приятно! После операции стала себя лучше чувствовать.

Сыну вдруг предложили работу на большом и престижном предприятии. И дочь вскоре тоже устроилась на работу по специальности. А через несколько месяцев она встретила своего любимого, вышла замуж.

Спасибо прп. Серафиму Саровскому!

Оровская Екатерина, г. Зеленоградск

ИСЦЕЛЕНИЕ НА ИСТОЧНИКЕ

Этим летом мы с мужем отдыхали в Анапе. Подружились с одной семейной парой, жившей в гостинице рядом с нами. От них узнали о святом источнике «Святая ручка». Находится он в п. Набеджай, недалеко от г. Крымск. Источник назван по форме камня, с которого стекает вода. Камень напоминает женскую руку, подающую благодать.

И нам посчастливилось там побывать. Искупалась с верой и надеждой на исцеление. А наши новые приятели рассказали о том, какие великолепные результаты бывают от этой святой воды. У их 18-летнего сына происходило отслоение сетчатки. Юноше предложили операцию в глазном центре г. Краснодара. Но после семейного совета было решено сначала посетить «Святую ручку». До операции съездили на источник всей семьей, попросили отслужить молебен, приобрели иконы и духовную литературу. Усердно молился и юноша, обильно омывая глаза целебной водой (помимо этого, он еще и пил эту водичку). Усердно молились и родители. А потом поехали домой. Но на предоперационном обследовании стало ясно, что хирургическое вмешательство не требуется. И они заказали благодарственный молебен за чудесное исцеление.

Коперова Нина, г. Нижневартовск

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ? ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!



Бузина черная – гостья из каменного века

Плоды черной бузины люди использовали еще в каменном веке. При археологических раскопках на древних стоянках находили ее косточки. Греки и римляне выращивали бузину специально, чтобы лечиться ею, и считали священным растением, защищающим домашний очаг. И на Руси ее издавна почитали как дерево молодости, для которого в саду отводили почетное место.

ДЕРЕВО АНГЕЛОВ

Дед рассказывал, что во времена его молодости каждый старался высадить рядом с домом куст бузины. Считалось, что в ее ветвях живут ангелы, охраняющие домашний очаг.

Помню, как в детстве бабушка заставляла меня полоскать горло при ангине настоем из цветков бузины. Его аромат никогда ни с чем не перепутаю. Из цветков еще варили целебный мед. Он помогал справиться с жаром, простудой и укреплял иммунитет. Набивали литровую банку цветками без цветоножек, заливали сахарным сиропом, состоящим из 1 части сахара и 1 части кипяченой воды. Сначала двое суток настаивали, а потом кипятили 20 минут. Горячий отвар процеживали через мелкое сито и охлаждали.

Те, кто хочет быть долгожителем, могут приготовить такой напиток:

взять 1 л воды, добавить 2 ст. л. сухих ягод черной бузины и 5 ст. л. меда. Прокипятить 5-7 минут. Затем процедить и пить, желательно горячим, несколько раз в день.

Благодаря тому, что цветки имеют противовоспалительные свойства, их применяют при заболеваниях мочевого пузыря, а также при подагре, ревматизме.

Заливают 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих или свежих цветков, настаивают 20 минут, процеживают и доливают кипяток до первоначального объема. Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Свежие, протертые с сахаром ягоды полезны тем, кто занят умственным трудом. Их можно есть по 1 ст. л. 1-2 раза в день. Чтобы лекарство не превратилось в яд, обязательно соблюдать дозировку.

Теперь знаю, что в рецептах народной медицины используются не только цветки и ягоды черной бузины. В ход идут и листья, и кора.

Истомина Е.В., г. Нижний Новгород

ЦЕЛЕБНОЕ ВИНО

Вино, приготовленное из этих ягод, помогает при различных невралгиях, облегчает суставную боль. Пьют его по 30 мл перед едой и для лечения простуды, кашля, ангины. А также для улучшения состояния при сахарном диабете и раке кожи (меланоме).

Чтобы приготовить вино из черной бузины, грозди с созревшими ягодами срывают, удаляют несозревшие и поврежденные плоды. Затем через несколько слоев марли выдавливают сок и сливают его в стеклянную бутыль. На 3 л сока добавляют 2 стакана меда. Плотно закупоривают бутыль деревянной пробкой. Прорезают в пробке отверстие и плотно вставляют через него в бутыль один конец шланга, а другой – в емкость с водой, чтобы во время брожения через него выходили газы. Помещают бутыль в теплое темное место. Когда закончится брожение, разливают вино по бутылкам из темного стекла. Плотно закупоривают их и хранят в горизонтальном положении в прохладном месте. Спустя еще 1-2 месяца вино готово к употреблению.

Усольцев Аркадий Михайлович, г. Воронеж

НАПИТОК ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

В старинных лечебниках упоминается о чудо-ягоде, которая продлевает жизнь, возвращает больным силы, заживляет раны, успокаивает нервы. Эта ягода – черная бузина.

Для меня бузина, в первую очередь, – прекрасное очищающее средство для всего организма, которое нормализует работу пищеварительного тракта, ускоряет обмен веществ и способствует долголетию. Я готовлю напиток:

2-3 ст. л. бузины черной измельчаю в ступке. Заливаю 1 л воды, слегка подогреваю, не выше 40°, добавляю 5 ст. л. меда, размешиваю. Пью по 50 мл 5 раз в день до еды курсами по 2 недели.

Если вы почувствуете очень сильный слабительный эффект, начните готовить напиток с 1 ст. л. ягод бузины, а когда привыкнете, постепенно можно дозу увеличить. Это мягкая очистка ЖКТ.

Огородникова Анна Михайловна, г. Ростов-на Дону

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРНАЯ БУЗИНА?

Снадобья из черной бузины обладают противовоспалительными свойствами, чаще всего применяются при заболеваниях мочевыделительной системы, ревматизме, подагре и при простудных заболеваниях, в гинекологии. Водный экстракт растения обладает противовирусным действием, а ягоды бузины могут выводить из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов.

БОЯРЫШНИК ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Для того чтобы предотвратить развитие атеросклероза, надо употреблять ягоды черного боярышника. Даже при «запущенном» атеросклерозе длительное и регулярное использование плодов черного боярышника дает очень хорошие результаты.

Возьмите 0,5 кг зрелых плодов черного боярышника, промойте и измельчите, добавьте 200 мл воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, остудите. Затем ягоды пропустите через соковыжималку. Полученный сок храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс – 2-3 недели, затем – перерыв на 10-14 дней, а потом – повторение курса.

Применение отвара боярышника укрепляет и очищает сосуды, способствует снижению артериального давления, улучшает кровообращение в миокарде (сердечной мышце).

Петрова Жанна, Ярославская область, с. Львы

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ФИКУС

Все реже и реже, увы, можно встретить фикус в наших квартирах. А ведь лечебные возможности у этого очаровательного растения очень большие! Лист фикуса помогает при бронхите – действует очень эффективно.

Сорвав 3 листа фикуса, надо опустить их в кипящую воду на 3 минуты, после этого смазать медом и поместить на грудь и спину человека (сверху укрыть целлофаном и шерстяной тканью). Лучше это делать вечером. Компресс держать не менее 2 часов. Сняв компресс, протереть тело влажной салфеткой, потом тепло одеться.

Фикус обладает и противовирусным действием, поэтому его можно применять для того, чтобы избавиться от бородавок.

Пропустите через мясорубку средний лист фикуса, залейте 50 мл столового уксуса и настаивайте в темном месте 10 дней. Профильтруйте, смочите в настое ватный тампон, приложите к бородавке на 5 минут (старайтесь, чтобы раствор не попадал на здоровые участки кожи).

Всего доброго.

Иванко Г., г. Осташков

БРОСИТЬ КУРИТЬ? ЛЕГКО!

То, что курить вредно, знают все. Капля никотина, как известно, убивает лошадь. Но как избавиться от столь вредной привычки? Отказ от курения – серьезный шаг, осуществить который нелегко. Например, Марк Твен делал это семьдесят семь раз!

А я для того, чтобы переходный период прошел достаточно легко, пользовался растениями. И убедился, что все народные средства «работают». Вот несколько полезных советов.

Во-первых, запаситесь черемухой. Как только потянет курить, начинайте разжевывать маленькие, размером со спичку, веточки черемухи. Во-вторых, имейте под рукой корневища аира – они подавляют тягу к курению. Их следует принимать, предварительно измельчив в кофемолке, по 1/4 ч. л. 3-4 раза в день.

Переходный процесс облегчают зверобой продырявленный и багульник обыкновенный, из которых надо приготовить отвар.

Смешайте 1 ст. л. зверобоя и 1 ч. л. багульника, залейте 800 мл кипятка, поставьте на огонь, после закипания выдержите на малом огне 20 минут. После этого отвар следует настоять 3 часа и процедить. Принимать 3 раза в день по 20 мл, добавляя к отвару 50 мл кипяченой воды.

Такой отвар снижает тягу к курению. Другими его положительными свойствами являются выведение токсинов из организма, улучшение работы почек, очищение легочных путей курильщика.

Кожин Ю.Л., г. Дивногорск

ТРАВЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Вокруг нас существует много прекрасных растений, на которые мы не обращаем внимания. И до поры до времени мы ничего не знаем об их удивительных исцеляющих способностях.

Но как только нас начинает одолевать какой-либо недуг, тут же просматриваем горы журналов в поисках нужного рецепта – ведь недаром в народе говорят: «На всякую болезнь своя травка найдется». А какие растения могут помочь в борьбе с диабетом?

Например, сельдерей. Он обладает сахароснижающим и антисклеротическим действием. Следует вспомнить и о цветках гибискуса – они содержат кверцетин, который укрепляет стенки кровеносных сосудов и капилляров, что предупреждает диабетическую ретинопатию (т.е. специфическое поражение сосудов сетчатки).

Еще один помощник – горец птичий, который способен регулировать углеводный обмен и снижать уровень гликемии.

Приготовив настой из травы горца птичьего (2 стакана кипятка на 1 ч. л. сырья, настаивать 15 минут), вы получите напиток, улучшающий регенерацию тканей и нормализующий обмен веществ. Принимать настой по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Защитить от грозного диабета может и голубика. Листья этого растения содержат особый гликозид, который обладает способностью существенно снижать содержание глюкозы в крови.

Для того чтобы приготовить отвар из высушенных листьев голубики, надо 2 ст. л. сырья залить 2 стаканами кипятка, выдержать на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Принимать отвар по 1 ст. л. 3 раза в день.

Успехов вам и всего наилучшего! Будьте здоровы!

Скаленко Ю.П., г. Екатеринбург

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ОТ ПОДУШКИ

Если у вас постоянно болит голова, не спешите глотать таблетки или предполагать самое худшее. Вполне возможно, что эта боль, как и в моем случае, связана просто с неудобной подушкой. Может, стоит поменять одну постельную принадлежность – и все проблемы разрешатся.

Несколько лет назад по случаю и за небольшую цену я прикупила несколько роскошных больших пуховых подушек – всегда мечтала такие иметь. Первое время не могла нарадоваться, мне казалось, что у меня теперь постель, как у королевы, даже сны снились другие. Голове высоко, хорошо. Вот только она начала побаливать. То, что шея по утрам затекает, я, конечно, замечала, но пеняла больше на возраст, остеохондроз – у меня и раньше такие ощущения были. Однако боли были все больше, началась бессонница, поднималось давление.

Так длилось несколько лет, в поликлинике прописывали только обезболивающие и таблетки от гипертонии. Но потом терапевт сменился, направила меня к неврологу, та назначила мне рентген. Обнаружилось, что у меня не просто искривлен шейный отдел позвоночника, но еще и зажаты артерии. Из-за этого к голове плохо поступает кровь.

Врач попался внимательный, спросил, не было ли у меня травм, не ударялась ли я шеей. Потом расспросил, как я сплю. В процессе нашего разговора как-то само все прояснилось – головные боли у меня действительно появились через некоторое время после того, как я стала спать на новых больших подушках. Из-за них ночью и образовывалась нагрузка на шею, и постепенно сдавились сосуды.

Мне назначили массаж, физиопроцедуры, лечебную гимнастику. Свои королевские подушки я распорола и сделала из них несколько маленьких. Скроила их так, как мне советовал врач – если спишь на боку, шея и спина должны быть на одной линии. Подушка нам больше нужна не для того, чтобы голову держать, а чтобы не прогибалась шея. Совсем не обязательно покупать дорогие ортопедические изделия. Главное, чтобы подушка была небольшая, а по утрам после сна не затекала шея. И тогда не будет ни головных болей, ни скачков давления.

Вот такая у меня случилась история. Надеюсь, кому-то она пригодится и поможет разобраться с причинами своего нездоровья.

Иванова А.А., г. Пермь

ГОРЯЧИЙ ПАР ПОЛЕЗЕН НЕ ВСЕГДА

Когда заложен нос или есть кашель, советуют сделать горячую ингаляцию. Самый простой способ – отварить картошку и подышать над ней. Или нагреть воду и растворить в ней соль, соду, капнуть эфирные масла. После такой процедуры дыхательные пути очищаются, дышать становится легче. Вот только горячие ингаляции могут навредить и ухудшить состояние еще больше. Потому что далеко не при всех простудных заболеваниях их можно проводить.

- Если у вас повышенная температура, после ингаляции она может подняться еще больше. Кроме того, начнутся головные боли из-за перегрева головы.
- При гнойном гайморите из-за прогревания инфекция может по расширенным сосудам попасть в соседние органы, прежде всего уши.
- Ангина – еще одно серьезное противопоказание. Вроде бы когда болит горло, горячий пар должен облегчать состояние. Но на самом деле никакого прока для миндалин от прогревания нет, зато микробы легко разнесутся по организму. В лучшем случае это грозит бронхитом и воспалением легких, но бактерии с кровью могут попасть и в сердце, и в почки.
- Высокое давление или проблемы с сердцем – еще одно серьезное «нет» для проведения ингаляций. В этом случае можно дышать над теплой водой с маслами или делать холодные ингаляции.
- Наконец, если у вас слабые сосуды в носу, что проявляется частыми кровотечениями, горячий пар вам запрещен. После ингаляции кровь может начать течь так, что ее потом не остановишь.

Кирина Л.С., г. Москва

ОВСЯНКА ТОЖЕ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ

Каша – не только наша национальная еда, но и один из самых полезных продуктов. В каждом зернышке содержится все, что нам нужно, – и белки, и углеводы, и витамины с минералами.

Конечно, все каши лучше готовить из цельной крупы, в которой сохраняется самое ценное, что есть в злаках, – их оболочка. Крупы быстрого приготовления, которые даже варить не нужно, а только залить кипятком, не только очищают от всего полезного и нужного, но еще предварительно пропаривают, дробят, прессуют. Крахмала в них много, а вот витаминов уже не найдешь.

Настоящий клад целебных и питательных веществ – овсянка. Она улучшает работу желудка и кишечника, снабжает нас витаминами, медленными сахарами, которые служат источниками энергии в течение всего дня. Потому и говорят, что для здоровья надо начинать день с овсяной каши.

Но, как говорится, все должно быть в меру. Потому что даже у такого наиполезнейшего продукта есть подводные камни.

Зерна овса содержат много фитинов, а у этих веществ есть одно неприятное свойство – они ухудшают усвоение кальция и витамина D. Это особенно важно знать людям в пожилом возрасте, когда кальция и так не хватает. А также тем, кто употребляет мало молочных продуктов, основного источника кальция.

От овсянки отказываться, конечно, нельзя ни в коем случае. Просто не надо налегать на нее слишком усердно. Еще кашу лучше варить на молоке, чтобы сразу компенсировать потери кальция. Только тем, кто плохо усваивает молочный белок, надо заменить его на воду. В этом случае советую добавлять в кашу чернослив, курагу, изюм и семена кунжута – и для вкуса, и для кальция. Кунжут из всех растительных продуктов является лучшим его источником.

Крикунова А.П., г. Мичуринск

Спорыш – трава плодородия



Много ли мы знаем о знакомых с детства травах? Вот, например, спорыш, или горец птичий. Когда-то у славянских народов он считался символом плодородия. Советуем обратить на него особое внимание страдающим от женского бесплодия и камней в почках. Сегодня К.И. Доронина приводит методики лечения таких недугов. Есть рецепты и от других болезней.

ПОДСПОРЬЕ ДО ПОЗДНЕЙ ОСЕНИ

Сошло на нет лето, отгорело и полегло заржавленными травами. Медленно кружась под лучами охладевшего, безразличного солнца, падает на землю одинокий лист. Но что за трава все еще сияет изумрудной зеленью и даже цветет белыми крохотными цветками до самого снега? Эта мурава иногда стелется сплошным ковром во дворах, на межах, по обочинам дорог. Коровы, козы, овцы, возвращаясь с пастбищ, не пройдут мимо, обязательно поедят ее хоть немного. Почему? Сейчас уже точно известно, что в спорыше очень много биологически активных веществ. А в народной медицине он используется очень давно.

Спорыш обыкновенный, или горец птичий (Polygonum aviculare) содержит флавоноиды, эфирные масла, пектин, алкалоиды, витамин С, каротин, железо. Есть и органические кислоты, и многое другое. Отдельно стоит упомянуть кремниевую кислоту. Ее соединения укрепляют легочные ткани. Благодаря этой кислоте прекращается образование мочевых камней и с мочой выводятся из организма излишки натрия, хлора. Улучшается фильтрация в почках, понижается артериальное давление.

Спорыш «чинит» ослабленные сосуды, уменьшая их проницаемость. С его помощью увеличивается скорость оседания эритроцитов крови (СОЭ).

Благодаря дубильным веществам это еще и вяжущее средство, а также антимикробное, противовоспалительное, поливитаминное. Не просто так народы северных стран – Норвегии, Швеции, Ирландии – делают с ним по весне витаминные салаты.

ГЛАВНОЕ – НЕ НАВРЕДИТЬ!

В каких еще случаях помогает спорыш?

- Когда плохо работает вялый кишечник, спорыш усиливает его перистальтику и вообще благотворно влияет на пищеварение.
- При заболеваниях дыхательных путей и малярии.
- После операции по удалению камней из почек.
- Если у вас отеки (различной этиологии).
- При кахексии – сильном истощении, потере веса, общей слабости. Такое случается после тяжелой болезни либо в силу преклонного возраста.

Однако нельзя забывать, что спорыш – мощное мочегонное средство. Чтобы при лечении этим растением не вымывались из организма нужные соли калия, кальция, магния и другие, самое простое – принимать содержащие их аптечные препараты. Кроме того, даже одна крупная печеная картофелина в мундире восполняет такие потери. И еще, когда лечитесь спорышем, принимайте один из витаминных комплексов. Можно отечественных – неплохих и дешевых.

Есть и противопоказания, например гломерулонефрит. Как уже было сказано, в спорыше много кремниевой кислоты. Поэтому он не рекомендуется при острых заболеваниях почек и мочевого пузыря. В крайнем случае его можно принимать с киселем из льняных семян.

НА ЗАМЕТКУ ЖЕНЩИНАМ

Раньше снадобья из спорыша женщины принимали после родов, так как растение ускоряет сокращение матки. И при обильных менструациях, которые нередко бывают из-за нарушений в работе щитовидной железы.

При кровотечениях во время климакса спорыш смешивали пополам с репешком и готовили настой. Кстати, его хорошо принимать и при фиброматозе матки. А при выпадении органов – матки, прямой кишки (геморрой) – свежую траву, перетертую в кашицу, смешивали с мукой, добавляли растительное масло и делали с полученным тестом аппликации. Держали их ночь.

Если и у вас подобные заболевания, советую следующим летом, в конце августа собрать цветущий спорыш примерно в полдень. Выбирайте лужайки, на которых им кормится воробьиная стая. Есть, кстати, и такие старинные названия спорыша, как воробейничек, воробьины-язычки.

Почему же воробьи так любят выклевывать семена спорыша, похожие на гречишные зерна? Зачем они это делают? Чтобы у них появилось здоровое потомство.

ПРОТИВ БЕСПЛОДИЯ

В наше время женщинам все чаще ставят диагноз бесплодие. Вроде бы нет серьезных патологий развития матки, заболеваний яичников, и трубы свободны. Муж тоже абсолютно здоров, как говорят врачи. А беременность не наступает... Есть рецепт народной медицины, который помогает в подобных случаях.

Собранный цветущий спорыш промыть холодной водой и промокнуть влагу, завернув траву в полотенце. Мелко нарезать и высушить до хруста (можно в прогретой духовке, выключив огонь). Измельчить в кофемолке и хранить в закрытой темной посуде, лучше стеклянной.

Через неделю после окончания менструации 2 ст. л. порошка из спорыша залить вечером 0,6 л кипящей воды в стеклянной или эмалированной посуде. Настоять ночь. Пить по 200 мл настоя 2 раза в сутки, утром и вечером, за 5-10 минут до еды. Курс – 21 день.

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



При этом перед сном ставить марлевые тампоны, смоченные в меду. Утром вынимать. На следующую ночь – тампоны, хорошенько смоченные в чуть растопленном натуральном коровьем масле. Чередовать мед и масло. Во время месячных (плюс 5-6 дней) сделать перерыв. И снова лечиться 21 день, но уже без тампонов, только пить настой спорыша. Отдыхать месяц.

Беременность обычно наступает после трех таких курсов.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕСКА В ПОЧКАХ

Если у вас песок в почках, приготовьте настой спорыша:

1 часть сухой травы на 20 частей кипятка. Настоять ночь. Процедить и пить по 50 мл 4 раза в день за 5-10 минут до еды. Подкислять каждую порцию 1 ч. л. лимонного сока. Курс лечения – 27 дней.

Чтобы песок не ранил слизистую мочеточников и не тревожил паренхиму почек, пить после еды кисель из льняных семян:

1 ст. л. без верха залить 0,5 л кипятка и прокипятить на медленном огне 10 минут. Долить кипяток до первоначального объема и настоять ночь. Принимать с интервалом в 1 час и по 150 мл 3 раза в день.

Песок отойдет безболезненно, и даже маленькие камешки выскользнут без проблем. Заодно укрепите слизистую желудка и волосы.

В начальной стадии почечнокаменной болезни, когда обменные процессы в организме уже нарушены, может внезапно случиться почечная колика. Тело вдруг пронзает невыносимая боль, иногда и не в области почек. Она может локализоваться в паху, в низу живота, отдавая в таз, в прямую кишку. Нередко повышается температура.

Маленькие камешки, иногда размером всего-то с гречишное зерно, уже могли выйти с мочой. Но они поранили паренхиму почек, слизистую мочеточников. А при наличии болезнетворных бактерий это приводит к воспалению в мочеполовой системе. Тогда нужна срочная госпитализация.

Обезболивающие, антибиотики купируют приступ, и уже через несколько дней все проходит. Но надо насторожиться! Это только начало хронической почечнокаменной болезни. Чтобы избежать ее упорных атак, советую полгода вместо чая или кофе 2-3 раза в день пить настой спорыша. Даже если вы привыкли к стимулирующим напиткам по утрам, поверьте, что через пару месяцев забудете о них и сбережете здоровье.

И СНОВА КАМНИ?

Ну а что делать тем, чей организм уже много лет работает на производство камней? Мучает мочекислый диатез, болят позвоночник и суставы, почечные колики случаются все чаще...

Даже если вы живете на обезболивающих и вам уже несколько лет назад дали инвалидность второй нерабочей группы, то все равно еще можно вырваться из порочного круга. Но нужны сила воли, терпение.

Прежде всего проконсультируйтесь с лечащим врачом. Если у вас большие камни, самолечение опасно!

Для лечения надо заготовить: 2 кг сухой травы спорыша, 5 кг льняных семян, 2 аптечные пачки (100 г) корней аира и 40 ч. л. порошка из пленок куриных желудков.

Последнее – самое трудное, но придется подсуетиться. В мясных отделах вы обязательно найдете куриные желудки, не очищенные от внутренних пленок. Если они заморожены, разморозьте. Снимите пленки, промойте их, промокните вафельным полотенцем и выложите на противень. Посушите в духовке, только чтобы они не поджарились. Выньте и оставьте на ночь, ничем не накрывая. К утру пленки высушатся до хруста. Их надо перемолоть в кофемолке. Порошок хранить в плотно закрытой банке. Из 2 кг желудочков как раз выходит 40 ч. л. порошка.

А зачем так много льняных семян? Все 5 кг надо насыпать в наволочку размером 50х70 см и зашить ее. Эта подушка должна быть у вас под спиной 2 месяца не только ночью, но и днем, если захотите прилечь.

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ

Первый день. Каждые 2 часа выпивать по 30 мл отвара из корней аира, приготовленного заранее. Залить 50 г корней 3 л кипятка и прокипятить 15 минут на самом слабом огне. Перелить в трехлитровую банку (корни обязательно должны быть на дне) – и пусть настаивается 24 часа в прохладном месте. Средство послабляющее – так надо.

Следующие 10 дней:

- с утра натощак сделать выдох и взять в рот 1 ч. л. порошка из пленок куриных желудков. Сразу же запить 30 мл настоя из корней аира. Делайте именно так, иначе закашляетесь;
- через полчаса выпить 1/3 пол-литровой банки (170 мл) настоя спорыша, приготовленного с вечера (2 ст. л. на 0,5 л кипятка). Пить этот настой 3 раза в день перед едой;
- еще через полчаса накапать на кусок сахара 15 капель настойки из корней марены красильной (есть в аптеках). И затем принимать ее перед каждой едой (всего 3 раза в день).

Перерыв на 5 дней. Принимать только отвар из корней аира, как указано в п. 1.

Следующие 10 дней – то же, что в п. 2. Но порошок из пленок куриных желудков принимать и утром, и вечером перед сном (лучше всего в 22 часа), когда пройдет не менее 4 часов после еды. А настойку марены вечером не принимать.

Перерыв на 5 дней.

Следующие 10 дней – то же, что в п. 2.

Через 40 дней лечения продолжать прием настоя спорыша. Пить его не менее полугода.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Для лечения анемии, в том числе железодефицитной, готовят настой: 1 ст. л. сухой травы спорыша на 1 стакан кипятка. Когда остынет, процедить и смешать с 1 стаканом свекольного сока. Пить 3 раза в день по 1 ст. л. за 10 минут до еды на протяжении 2 месяцев.
- Чтобы избавиться от злокачественных язв, приготовить 3 ст. л. кашицы из свежего спорыша. Добавить по 2 ст. л. натертых на мелкой терке корней хрена (можно 1 ст. л.) и сырой свеклы. Перемешать с 2 ст. л. оливкового масла и 5 ст. л. меда. Насыпать столько муки (можно овсяной, гречневой), чтобы замесить крутое тесто для лепешек. Накладывать их на больные места после обработки дезинфицирующим раствором. Через 2 дня готовить свежее лекарство и менять повязки. Средство не только ранозаживляющее, но и обезболивающее.

ЦЕЛЕБНЫЙ ТЫКВЕННЫЙ МЕД

В этом году, хотя лето нас не баловало дождями, но вырос, слава Богу, неплохой урожай всего. Сейчас занимаемся заготовками на зиму: солим, квасим, маринуем. В этом году выросло на огороде много кабачков и тыквы.

Я хочу поделиться с читателями хорошим рецептом приготовления тыквенного меда для здоровья.

Чтобы приготовить его, надо срезать с тыквы верхушку, вынуть все внутри: семечки, волокна. Потом засыпать сахаром до краев. Накрыть срезанной крышкой и поставить в широкую емкость. Тыква должна стоять там, пока корочка станет мягкой (для тыквы среднего размера – примерно 10 дней). Затем содержимое тыквы слить в банку. Получившийся мед хранить в холодильнике.

Мед можно употреблять, когда захочется. Его можно пить с чаем или использовать как сироп с оладьями, с блинами. Тыквенный мед очень полезен, так как богат витаминами, помогает бороться с атеросклерозом, холестерином, полезен при сердечной недостаточности, при анемии (так как содержит железо), при общем истощении организма.

Он помогает тем, у кого есть проблемы с почками, туберкулез, хорошо лечит печень. Тыква богата витаминами С, В, В2, В6, Е, РР, калием, кальцием, магнием, цинком и особенно железом.



Тыквенный мед полезен пожилым людям. Варите каши с тыквой, супы, оладьи, салаты и запекайте в духовке, делайте соки из тыквы. Поэтому советую – не упустите золотое осеннее время, чтобы позаботиться о своем здоровье и своих близких.

Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская область, г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5

НЕОБЫЧНЫЙ РЯБИНОВЫЙ СОУС

У меня в саду растут три рябиновых деревца, ягод хватает и для кулинарных, и для лечебных целей. Больше всего целебных веществ содержится в ягодах, которые были немного подморожены. К тому же они слаще, в них меньше горечи. Так что как только пройдут первые заморозки, настанет время сбора урожая рябины.

Плоды богаты витаминами, особенно аскорбиновой кислотой и РР, которые очень нужны для сосудов, иммунитета, хорошей работы сердца. Ее сок помогает улучшить состав крови, улучшает пищеварение. Рябину надо есть тем, у кого есть проблемы с артериальным давлением – она его снижает и приводит в норму.

В прошлом году освоила новый рябиновый рецепт – пряный ягодный соус, который можно использовать как подливку к мясу или запеченной курице. Получается очень вкусно!

1 л красной подмороженной рябины обдать в дуршлаге кипятком, дать стечь воде и пропустить через мясорубку. Добавить 0,5 стакана сахара, 2 ст. л. соли, 0,5 стакана 9%-ного уксуса, 2-3 ст. л. рафинированного растительного масла, 2 ст. л. натертого или выдавленного через пресс чеснока, по 0,5 ч. л. молотой корицы и гвоздики, щепотку молотого черного перца и горсть измельченных сушеных трав – петрушки, сельдерея, базилика, чабреца. Все размешать и разложить по стеклянным баночкам. Хранить соус в холодильнике.

Гусейнова Г. В., респ. Татарстан, г. Зеленодольск

5 ВИТАМИННЫХ СЕКРЕТОВ

С началом осени, а значит, и сезона простуд, настала пора тщательно заботиться о своем иммунитете. Этому помогают закаливание, ежедневные прогулки и, конечно же, правильное питание, богатое витаминами. В разных статьях и книгах пишут про то, какие витамины нам нужны и в каких продуктах их искать. Но не всегда указывают, что нужно употреблять их по определенным правилам. Вот лишь несколько важных секретов, о которых надо знать.

- Многие витамины разрушаются при высокой температуре. Прежде всего это касается аскорбиновой кислоты, которой нам нужно больше всего. Она не выносит нагревания, почти полностью распадаясь. Поэтому, чтобы восполнить ее дефицит, надо съедать хотя бы по порции овощей, фруктов и ягод в свежем виде, а не в тушеном.
- Свет – еще один враг витаминов. Если оставить яблоки в вазе на столе, то через несколько часов содержание аскорбинки в них упадет в несколько раз. Овощной салат тоже лучше убрать в темный холодильник.
- Витамины А, Е, D и К являются жирорастворимыми, поэтому усваиваются только в присутствии жиров. Можно съесть килограмм моркови или помидоров, но если при этом не послать в желудок чего-то жирного, то большая часть каротина не попадет в клетки. Именно поэтому салаты или тертую морковь надо заправлять сметаной, постным маслом или йогуртом.
- Витамины группы В, которых много в злаках, в основном все находятся в оболочке зерен. Белая мука или шлифованные крупы – это просто крахмал, пустые калории. Надо есть цельные зерна, варить каши из бурого риса и овсянки, а не из геркулеса. Хлеб также лучше покупать или печь из обдирной муки с отрубями.
- Многие вещества из лекарств, алкоголь и курение ухудшают усвоение витаминов. А обычный кофе, если пить его в больших количествах, «вымоет» из организма весь витамин В6.

Турикова Н.И., г. Омск



Ушной массаж

Моя мама с возрастом стала страдать резкими перепадами давления. Утром измерим – 135-140, отлично, и это в восемьдесят два года! А вечером или ночью погода и атмосферное давление изменятся, и на другой день у мамы 200, а то и больше. Таблеток разных у нее куча, потому что в поликлинике наш участок – самый несчастный, только за последний год три врача сменились, и каждый врач, которого я вызывала к маме, прописывал ей все новые лекарства. Бывало, в день я заставляла ее пить по шесть-восемь таблеток.

Однажды прошлой осенью, после солнечных дней без дождя и ветра, в одну ночь погода резко изменилась. Ночью начался ураган, чуть крыши с домов не сорвало, ветер завывал всю ночь, открытое окно у нас в лоджии так хлопнуло, что чуть не разбилось, я услышала – и бегом из постели, еле успела закрыть! Потом прохожу мимо маминой спальни, слышу, мама не спит, постанывает. В общем, сердце у нее прихватило, но ничего, дали ей корвалол, справились. А наутро у нее давление как подскочит – 230 на 86! Я бросилась в скорую звонить.

Приехал молоденький мальчик и вколол ей укол. Часа через три маме совсем плохо стало, только наоборот. Она побледнела, губы синевой покрылись, глаза закатились, руки-ноги похолодели – видно, давление у нее резко снизилось. Я померила – точно! «Мама, – зову, – мама!» А она лежит как мертвая, ужас! Ну, теперь уж я скорую вызывать побоялась – а вдруг еще хуже будет, вон как врач напортил!

Кинулась к соседке: «Нинка, – ору, – Нинка, помоги! Матери совсем худо!» Нинка прибежала, стала тоже звать: «Вера Федоровна, Вера Федоровна! Да очнитесь же!» Мать слегка глаза приоткрыла – и опять в «отключку». «Так, – скомандовала мне Нинка, – тащи грелку горячую, к ногам приложим, сейчас будем твоей маме массаж делать, вмиг ей получшеет!»

Вообще-то, моя мама – человек очень терпеливый и сговорчивый, если что-то надо сделать для лечения и здоровья, она не протестует, все лекарства пьет послушно. Но есть у нее пунктик – она не переносит чужих прикосновений. Уколы еще как-то терпит, но вот массаж себе сделать не дает никому ни в какую.

Например, как-то еще давно схватило у нее живот – начались колики, то ли не то что-то съела, то ли газы. В общем, дала я ей но-шпу, попробовала помассировать живот по часовой стрелке – и тут же получила по рукам. Я даже обиделась – меня-то за что? А она: не переношу, когда ко мне прикасаются! Я, помню, тогда не выдержала, говорю – а как же ты с моим отцом-то меня зачала? Она только рукой на меня сердито махнула и твердо заявила – никаких массажей! Вспомнила я про это, но Нинке ничего не сказала – подумала, что сейчас мать не в том состоянии, чтобы с ее капризами считаться.

Приложили мы к ее ногам горячую грелку, и Нинка начала тихонько ей массировать ноги, потом руки, но мать, хоть и ослабела здорово, все-таки Нинку отталкивает, мычит – не троньте меня, мол. Нинка испугалась, не понимает, чего это она? Конечно, я слегка повеселела – раз мать к телу никого не допускает, значит, не так все плохо. Но Нинке пришлось объяснить, что к чему. «Интересно, – протянула Нинка. – Значит, говоришь, массаж делать не дает? А вот мы сейчас кое-что попробуем!» И с этими словами Нинка унеслась к себе.

Не прошло и минуты, как она снова появилась с двумя большими рапанами – раковинами, привезенными ею с юга. А надо сказать, что у Нинки не квартира, а настоящая «лавка древностей». Чего она только не тащит из всех своих поездок! Тут и сушеные ящерицы, и морские звезды, и разноцветные камни со всех морских берегов, а уж раковин, от крошечных мелких перламутровых до огромных океанских розовых, у нее видимо-невидимо. «Вот! – торжествующе заявила Нинка, – сейчас мы твоей маме сделаем ушной массаж!»

И с этими словами она плотно приложила обе раковины к маминой голове, а вернее, к ее ушам, так что оба уха целиком закрылись рапанами. «Вера Федоровна! – весело крикнула шелапутная Нинка. – Ну, как? Слышите шум моря? Ничего, сейчас все будет окей!» И она стала тихонько вращать раковины.

Я просто обомлела. Я и раньше знала, что у Нинки не все дома, уж больно она всякой экзотикой увлекается – то тайскую кухню внедряет (и где она только брала этих тараканов сушеных), то индийскую косметику на топленом масле варит, то тибетскую медицину в домашних условиях осваивает – в общем, экзотика у нее во всем. Вот и тут, видно, она где-то узнала о таком экзотическом массаже и решила на моей бедной маме его испробовать. Ну, думаю, хоть бы она матери уши не свернула. А Нинка повертела-повертела рапанами минут пять, потом их тихонько отложила да как вцепится своими пальцами в материны уши и ну их щипать и давить! А мать, что удивительно, – молчит! Тут уж я не вытерпела, хватит, говорю, экспериментов, видишь – человеку плохо! И тут моя дорогая мама вдруг приподнимается в постели, открывает глаза и говорит: «Девчонки, а можно чаю?»

Нинка довольно засмеялась, показывает на мать: «Ну, а ты говоришь… Смотри, Вера Федоровна даже порозовела вся!» Действительно, приступ слабости у матери, по-видимому, прошел и давление нормализовалось. Напоили мы ее чаем, уложили поспать, и тут я Нинку спрашиваю, что это за массаж такой, откуда она его взяла.

Оказалось, что она недавно побывала в Тунисе, и у них в отеле был удивительный массажист. Когда она пожаловалась ему на головную боль, слабость и другие недомогания, он стал ей особым образом массировать ушные раковины и показал, как делать это самой. «Вот я и подумала, что если твоя мать не дает к себе прикасаться, то, может, ей уши рапанами помассировать, уши-то – те же раковины, а подобное лечится подобным». «Ну, ты и фантазерка, Нинка!» – расхохоталась я. Но с тех пор я каждое утро делаю и маме, и себе ушной массаж по Нинкиному методу и убедилась, что для нормального давления и хорошей работы сердца это то, что надо!

Федорова Клавдия Петровна,
г. Липецк

НОВЫЕ ТОВАРЫ В КАЖДОМ НОМЕРЕ!

«Золушка» – ультразвуковое устройство для бережной стирки

~~1490~~ 990 руб.

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого объема и обеспечит высокое качество стирки. Отстирает любые габаритные вещи (одеяло, зимнюю одежду, ковер) без механической деформации белья. Абсолютно бесшумна. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. Пьезокерамический излучатель производит акустические ультразвуковые вибрации частотой от 20 до 60 кГц, обладающие уникальной проникающей силой в воде и между нитями любой ткани. Воздействие этих колебаний позволяет не только удалить частички грязи с поверхности ткани, но и эффективно очистить ткань изнутри. Результаты такой стирки впечатляют! Не нужно тратить большое количество драгоценной электроэнергии для стирки в обычной стиральной машинке-автомате. «Золушка» работает бесшумно, тратит минимум электричества (меньше 20 Вт в сутки), а качество стирки превышает все ожидания. Благодаря маленькому, компактному размеру ультразвуковую стиральную машинку «Золушка» удобно брать с собой в командировку, на дачу – она легко помещается в обычной сумке. Ультразвуковая стиральная машина может постирать крупные вещи, и Вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы). Производство: Россия.

Ах Бра бюстгальтер корректирующий

~~1710~~ 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 116-121 см.

Три бюстгальтера Ах Бра в комплекте!

Леджинсы

~~3490~~ 1990 руб.



Леджинсы – это действительно комфортные легинсы, которые внешне выглядят как джинсы. В них вы будете выглядеть подтянутой – как минимум на один, а то и на два размера стройнее! Они подчеркнут достоинства вашей фигуры и в то же время скроют ее недостатки. Никаких свисающих боков, торчащего животика и выступающих складок от белья!

В комплекте 3 шт. разных цветов

Набор для маникюра и педикюра «Bravo»

~~1800~~ 990 руб.



Этот профессиональный прибор заменит вам дорогостоящие посещения салонов красоты. Обеспечит полноценный уход, так как включает в себя прибор для маникюра и педикюра, а также два специальных приспособления для отшелушивания ороговевших частичек кожи. Десять насадок предназначены для деликатного удаления кутикул, полировки и шлифования ногтей, выравнивания их формы и контура. Каждый отшелушиватель снабжен контейнером, куда собирается удаленная кожа, для гигиеничности процедуры. Прибор очень прост в применении и не требует дополнительных навыков для использования. Устройте профессиональный маникюрный кабинет у Вас дома для Вас, Ваших родственников и друзей. Идеальный подарок для Ваших родных и близких.

Проектор-ночник 8 в 1

~~1490~~ 790 руб.



Проектор-ночник совмещает в себе 8 функций проекций. Создает волшебную романтическую обстановку прямо у вас дома. Понравится детям. При его свете приятно засыпать. Проекции можно менять. Он проецирует на потолок и стены «Звездное небо», «День святого Валентина», «Рождество», «Океан», мультяшных героев, планеты и др.

Маша-повторяша

1190 руб.



Маша-повторяша из мультфильма «Маша и Медведь» станет любимой игрушкой вашего ребенка. Она является точной копией мультяшного персонажа. Поверьте, она сможет развеселить любого человека на земле. Кукла способна проговаривать ваши слова, а также бегать. Благодаря этой кукле ваш ребенок быстрее научится говорить. Также она станет хорошим стимулом развиваться умственно: учить стишки, ходить, петь.

Виззит прибор для удаления волос

~~1520~~ 990 руб.



Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

Иар Зум усилитель звука

1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

NEW! Энергосберегатель Electricity Saving Box

~~1790~~ 990 руб.



Фактически мы используем всего 60-70% электроэнергии, которая поступает в наши квартиры, остальные 30-40% не используются, но оплачиваются. Энергия бывает активной и реактивной, активная электроэнергия (полезная энергия) служит для работы электроприборов, реактивная является побочной, она создает дополнительную нагрузку на электросеть. Энергосберегатель Electricity Saving Box равномерно распределяет получаемое от сети электричество и подает только необходимое количество в электроприборы, тем самым экономя до 40% электроэнергии. Дополнительно Electricity Saving Box работает как стабилизатор и понижает риск резких скачков электричества, надежно защищая ваши электроприборы. Энергосберегатель не обманывает счетчик, экономия достигается за счет эффективного перераспределения побочной энергии в полезную.

NEW! Электропростынь

~~1990~~ 1690 руб.

Электроплед

~~2990~~ 2490 руб.





Дома, в квартире, в коттедже, на даче и даже на природе! Теперь Вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Забудьте о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Ваш диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреваться почти даром! (1 коп. в час!) Позволяет спать даже в помещении с температурой около 0 градусов! Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии! Покрытие из натуральной 100% х/б ткани! Вы сможете быть на даче дольше на 3-4 месяца в году! Отличный подарок для всей семьи! Вам не нужны будут толстые одеяла и неудобные грелки!

Отпугиватель грызунов и насекомых

1190 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Он безопасен для ваших домочадцев. И в него встроен уютный ночник.

Машинка (триммер) для стрижки волос

~~1490~~ 790 руб.



Легко, безболезненно и быстро избавит от лишних волос в ушах, носу или на усах. В комплект входят: машинка для стрижки, насадки для удаления волос (уровни 6 мм, 2/4 мм), насадки-расчески для стрижки (большая и маленькая), щетка для чистки. Работает от 2 батареек типа ААА (в комплект не входят). Имеется встроенный фонарик.

Обогреватель настенный

1390 руб.



Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °С позволяет быстро прогреть помещение.

Электрическая пилка Шоле

~~1990~~ 1090 руб.



Прибор специально разработан для мягкого удаления огрубевшей кожи Ваших стоп. ✔ Удобная эргономичная форма прибора. ✔ Действует бережно и эффективно. ✔ Не требуется предварительное распаривание кожи. ✔ Мягко и эффективно удаляет огрубевшую кожу стоп! ✔ Заменит педикюр в салоне! ✔ Лучшая цена!

Швейная мини-машинка

~~2790~~ 1990 руб.



Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещении ателье. Подарите своим любимым вещам вторую жизнь. Ведь с этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпульки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток – 2 шт., нитковдеватель, вспарыватель, 30 иголок.

Фонарь-электрошокер Police

~~1790~~ 1190 руб.

Дорога домой проходит через темные неспокойные дворы, переулки и подъезды? Или на Вас напала бешеная собака, а может, на дороге Вам приходится иметь дело с агрессивным водителем? Не беда! На помощь придет фонарь-электрошокер Police. Он моментально приводится в боевую готовность и вмиг обездвиживает противника! Фонарь прекрасно подходит для туризма, рыбалки, дачи, является незаменимой вещью для автомобилистов. Подарите электрошокер своей девушке, жене, маме или сестре, чтобы они могли постоять за себя, когда рядом Вас не будет!

Пила универсальная Роторайзер

~~4990~~ 2990 руб.

«Роторайзер» – уникальный инструмент, который позволит работать с любыми материалами: плотными породами деревьев, ламинатом, фанерой и гипсокартоном, керамической плиткой, каменными блоками, мрамором и гранитом, коммутационными досками, ковровыми покрытиями, металлом. С помощью этой пилы вы можете разрезать металл горизонтально или вертикально, прямыми и выгнутыми линиями, методом вырезания или врезания. Пила заменит: лобзик, дисковую пилу, ленточную пилу, слесарную ножовку и пилу для разрезания плитки (черепицы).

Гелевый фиксатор Валгус Про

990 руб.



Эффективный инновационный фиксатор, который сделает так, что от «шишки» на ноге без хирургического вмешательства не останется и следа. Результат заметен уже через 2 недели, избавляет от болей и неприятных ощущений при ходьбе, можно носить в любой обуви, корректирует положение пальцев стопы. Простой в применении, маленький и аккуратный.

Закажите фиксатор Valgus Pro (Валгус Про) и получите второй в подарок!

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Доставка по Москве и всем регионам России / время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

Реклама

ОГРН 1147746422075 ООО «Топ-Шоп» Юридический адрес 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Устала от одиночества

Вдова, 36 лет (165-55), без материальных и жилищных проблем. Воспитываю двух дочек, 13 и 5 лет. Познакомлюсь с мужчиной свободным, независимым, добрым, спокойным, честным и любящим детей. Желательно из Москвы или ближнего Подмосковья.

Нина, Московская обл., тел. 8-985-142-17-54

Ищу маму будущих детей

Мне 35 лет (172-70), холост. Были проблемы с алкоголем. Бросал курить, но пока не очень получается. Для создания крепкой семьи и рождения здоровых детей ищу симпатичную одинокую женщину от 20 до 30 лет, некурящую и непьющую, генетически здоровую. Желательно из Москвы или области, но можно из другого уголка нашей России. Жилье мое – не хоромы, но жить можно. Пишите! Я неплохой парень. В свое время окончил колледж и питерский институт. Отвечу на письмо с фото. Жду.

Адрес: Алексею, 143983, Московская обл., г. Железнодорожный, Носовихинское шоссе, д. 22, кв. 28. E-mail: alexstemp79@mail.ru

Для серьезных отношений

Мне 32 года (80-163), инвалид 1-й группы (ДЦП), частично обслуживаю себя. Живу вместе с мамой. У меня темные волосы, карие глаза. Для серьезных отношений хочу познакомиться с молодым человеком 30-38 лет, с инвалидностью, непьющим и не судимым, желательно живущим в городе Кировской области, с удобствами.

Наташа, Кировская обл., тел. 8-912-332-59-77

Хочется верить

Для серьезных отношений ищу девушку 20-25 лет, которая согласилась бы переехать ко мне. Добрую, спокойную, домашнюю. О себе: рост 180 см, худощав, без вредных привычек, женат не был, детей нет. Хочется верить, надеяться...

Денис, г. Воронеж, тел. (сот.) 8-919-180-80-83

Чтобы быть нужной

Русская женщина, 48 лет (167-70). Приятная, глаза серые, волосы длинные, светлые. Спокойная, по гороскопу Рыбы, образование среднее. Веду здоровый образ жизни. Люблю домашний уют, готовить, сад, животных, прогулки в лесу. Работаю. Есть дочь со своей семьей и 3 кота. Живем под одной крышей в маленькой квартире. Может, где-то есть порядочный одинокий мужчина, славянин, с трезвой головой, который нуждается в общении, заботе и пригласит меня в свой дом. Не лодырь, не судимый, надежный, из Саратова, Энгельса или Московской области. Очень хочется быть нужной тому, кто ответит на добро добром и пониманием. На СМС не отвечаю. Звонить можно с 16 до 19 часов.

Ирина Павловна, г. Саратов, тел. 8-960-348-94-08

Трудности с общением

Мне 29 лет, русская, по гороскопу Телец. Есть трудности с речью, общением. Инвалид 2-й группы. Я хочу найти свою вторую половину – хорошего человека, одинокого и непьющего, с умелыми руками, без жилищных проблем. Соглашусь на переезд к вам. Жду письма, звонка или СМС.

Адрес: Жуковой Вере, 450035, г. Уфа, ул. Борисоглебская, д. 30/2, кв. 63. Тел. 8-917-782-05-14

Где ты, добрый и надежный?

Мне 40 лет, рост 164 см. Есть проблемы со здоровьем. Познакомлюсь с православным мужчиной 40-50 лет. Живу в своем доме вместе с мамой и бабушкой. Люблю землю, природу. Где ты, добрый, не судимый, трудолюбивый?

Адрес: Литвинович Наталье, 452410, Башкирия, Иглинский р-н, п. Иглино, ул. Кирова, 16. Тел. 8-917-742-18-12

Без вредных привычек

Устал от одиночества. Ищу девушку для создания семьи, согласную на переезд. Вы без вредных привычек, с чувством юмора. Мне 39 лет (170-80), живу в сельской местности.

Адрес: Лопатину Юрию, 347329, Ростовская обл., Цимлянский р-н, ст. Новоцимлянская, ул. Мира, д. 52. Тел. 8-928-960-87-17

Если вы любите детей

Мне 50 лет, рост 168 см, крупного телосложения. Работаю медсестрой. Живу вместе с внуком, ему 13 лет. Характер у меня добрый. Увлекаюсь садоводством, летом люблю бродить по лесу, собирать грибы и ягоды. Очень хотела бы встретить верного, надежного мужчину до 60 лет, непьющего и не судимого, любящего детей. Желательно из Свердловской области.

Оля, Свердловская обл., г. Богданович, тел. 8-953-606-27-91

Переписываться интересно!

Хочу найти друзей и подруг по переписке – интересных и хороших людей от 55 лет.

Адрес: Ураковой Светлане, 424000, г. Йошкар-Ола, ул. Анциферова, д. 12, кв. 61

Надеюсь на счастливое знакомство

Мужчина, 48 лет (167-60). Надеюсь познакомиться с хорошей женщиной для любви, совместной жизни. Своего жилья у меня нет.

Тел. 8-938-868-35-13

Жизнь продолжается!

Вдова, стройная, красивая шатенка, без жилищных и материальных проблем, хорошая хозяйка. Веду здоровый образ жизни. Хочу познакомиться с мужчиной 56-60 лет, от 178 см, автолюбителем, военным пенсионером из Москвы или с Черноморского побережья. Вы без материальных и жилищных проблем, не судимый, не пьяница.

Таисия, г. Москва, тел. 8-916-730-88-88

Хорошая хозяйка

Вдова, 70 лет, средней полноты, внешне приятная. Хорошая хозяйка, порядочная, независимая. Живу одна в селе, имею свой дом со всеми удобствами. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной от 70 до 75 лет, который согласится на переезд ко мне.

Адрес: Пигаревой Вере Алексеевне, 461337, Оренбургская обл., Беляевский р-н, с. Старицкое, ул. Чкалова, д. 24. Тел. 8-353-346-03-43

Ищу спутницу жизни

Не пью и не курю, ласковый и добрый. Люблю Бога, петь по нотам из церковных служб, читать божественные книги. Живу в частном доме, но не являюсь его собственником. Раза 3 в неделю ко мне приходит социальный работник – готовит, убирает. Заходит и соседка по улице. Но очень хочется, чтобы рядом был близкий по духу человек.

Адрес: Масленникову Льву Николаевичу, 430000, Мордовия, г. Саранск, ул. Маринина, 47. Тел. +7-937-511-49-33

Друзья остались в прошлом

Мне 71 год (155-53), вредных привычек нет. Спокойная, люблю природу. Вернулась с Украины на Родину. Когда подходят праздники, выходные, страшно одиноко, скучно. В таком возрасте друзья уже далеко... Жилье и остальное для жизни есть. Вы добрый, внимательный, без вредных привычек. Ценю в мужчине порядочность, спокойный характер, не переношу мат. Желательно из Вологды, Череповца, Петрозаводска и с жильем. Соглашусь на переезд. Для серьезных отношений.

Адрес: Гайдай Римме Андреевне, 161200, Вологодская обл., г. Белозерск, Советский пр., д. 11, кв. 24. Тел. 8-909-599-04-91



Рак легких

У мужа обнаружили рак легких, 4-я стадия. Конечно, я знаю, что это неизлечимо. Но, может, кто-то даст совет? Сейчас у него заканчивается химиотерапия, и врач сказал, что если хотим хоть немного продлить жизнь, то можно попробовать народные средства. Может, кто-то подобное перенес, и жизнь продолжается...

Адрес: Сергеевой Оксане Семеновне, 618320, Пермский край, г. Александровск, ул. Горького, 2а, д/в. Тел. 8-965-563-22-94

Подскажите рецепты!

У нас беда с внучкой. Ей 7 лет. Рвота и сильная головная боль. После обследования диагноз такой: расстройство вегетативной нервной системы, доброкачественная внутричерепная гипертензия, сомнамбулизм. Через неделю после выписки из больницы – снова рвота. Назначают много таблеток, рекомендуют лежать и пить воду. У девочки с рождения плохой аппетит, а воду она вообще не пила. Боюсь, залечат таблетками да уколами. Подскажите, пожалуйста, народные рецепты! И еще соседка просила узнать рецепты от эпилепсии. Помнит один: голову намазать медом – и что-то про баню. Но точно не знает, что надо делать.

Адрес: Ивановой Екатерине Матвеевне, 309539, Белгородская обл., г. Старый Оскол, ул. Стойло, 31

Сердце ленится работать

Мое сердце заленилось, упал пульс (116-54-39). Откликнитесь, если испытали такое, посоветуйте народные средства, питание и зарядку. Пожалуйста, помогите.

Адрес: Старкову Анатолию Ивановичу, 624264, Свердловская обл., г. Асбест, ул. 8 Марта, д. 20, кв. 6

Диабет, гипертония, катаракта...

Мне 74 года, страдаю диабетом 2-го типа, облитерирующим эндартериитом, гипертонией, катарактой. И родственник в молодом возрасте болеет диабетом 1-го типа, лекарства не помогают. Очень прошу откликнуться людей, которые смогли вылечиться.

Адрес: Зыряновой Раисе Павловне, 630107, г. Новосибирск, ул. 9. Гвардейской Дивизии, д. 13, кв. 23

Мечтаю встать на ноги

Уже больше полугода, как я получила перелом шейки бедра, лежу. Делаю несложную гимнастику. Ходунков нет, с костылями ходить не могу, так как у меня ревматоидный артрит. Руки тоже ломаные, очень слабые, а в операции отказали (мне 77 лет). Что делать, чтобы хоть немного ходить по комнате? Говорят, что потом в месте перелома образуется костная мозоль, и на ногу не встать.

Сафронова Н.М., г. Полевской. Тел. 8-908-326-29-68

Как лечить узловой зоб?

Мне 45 лет. Прошу откликнуться тех, кто знает народные средства либо иные методы лечения узлового зоба. Очень надеюсь на ваши добрые советы.

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне, 247760, Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, бульвар Юности, д. 79, кв. 37. E-mail: tatyana-moroz-70@mail.ru

Болею после ДТП

В 2005 году одна машина меня сбила, другая наехала. Удар головой, переломы... В этом году рентген показал застарелый перелом позвоночника в крестцовом отделе. Обнаружили остаточные явления правостороннего инсульта. Бывают сильные боли, шум в голове, повышается давление (180/120). Пролечился, но шум и головные боли не проходят. Нога стала, как резиновая. Приходится принимать много таблеток. После них давление падает до 140/90, а ночью – 170/100. Так и болят поясница, левая нога, голова. Что мне делать – не знаю...

Адрес: Зиньковскому Владимиру Григорьевичу, 46021, Украина, г. Днепропетровск 21, ул. Осипенко, д. 14. Тел. (дом.) 056-375-12-31

Кто вылечил гастрит?

Много лет страдаю от гастрита желудка, гастродуоденита. Лежал в больнице, но ничего не помогает. Помогите, если можете. Сил больше нет. Еще болит голова. Мне 47 лет.

Старостенко Сергей, Украина, г. Сумы, тел.: 050-542-64-95, 65-50-41

Замучила аллергия

Мне 88 лет, очень страдаю от аллергии. Сколько таблеток выпила и уколов сделала! А все равно зуд по всему телу. Купишь тюбик, помажешь раз-два – вроде нет зуда, а потом опять. От уколов начинает болеть печень. Помогите, люди добрые, народными средствами!

Адрес: Ткачевой Надежде Степановне, 142263, Московская обл., Серпуховский р-н, д. Большое Грызлово, д. 24, кв. 8

Невралгия тройничного нерва

В 64 года у меня невралгия тройничного нерва. Таблетки не помогают, втирание настойки прополиса, пихтового масла и другие средства – тоже. Кто справился с этой бедой?

Адрес: Чесноковой Галине Ал., 640022, г. Курган, ул. Савельева, д. 56, кв. 29

Прошу помолиться о здравии

Обращаюсь к православным людям. Очень прошу помолиться о здравии моего сына Константина. Ему 44 года, он крещеный в православной вере. В 2006 году получил черепно-мозговую травму. Произошло кровоизлияние в мозг, образовалась гематома, которую удалили. С тех пор головные боли, потеря сна. Со временем боли усилились, и сыну стали прописывать психотропные лекарства. После них еще хуже. Пожалуйста, помолитесь.

Адрес: Шостак Анне Филипповне, 51937, Украина, Днепропетровская обл., г. Днепродзержинск, ул. М. Жукова, д. 5, кв. 24

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №23(341). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 28.10.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 16 ноября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная